" सुघड़ बेटी "

अर्थात्

" कँवारी कन्याओं की सहेली "

(स्व० श्रीमती मुहम्मदी बेगम की सुप्रसिद्ध उर्दू
पुस्तक का हिन्दी भाषान्तर)

(चित्र)

अनुवादक

प्रो० रामस्वरूप कौशल, विद्याभूषण

प्रकाशक—

" दारुल इशाअत पञ्जाब "

१६५, रेलवे रोड

लाहौर

जून १६२४

भूमिका।

सन् १८६७ ई० में जब मैं क्वांरी थी, मैंने कई घरों में पति पत्नि की अनबन और कलह की चरचा सुन कर मन में वह विचार किया कि यदि कोई ऐसी पुस्तक हो, जिसके द्वारा पत्नी उन सब कर्तव्यों से भली भांति जानकारी प्राप्त करले, जो उसे अपनी सुसराल में जाकर पालन करने चाहियें, तो सम्भव है कि इस प्रकार की अनबन, अप्रसन्नता और झगड़े बखेड़े कम होजाएं। यह सोच कर मैंने कुछ बातें (स्मरणार्थक) अपनी कापी में लिखली थीं, पर इस समय तक इतनी समझ और योग्यता मुझ में न थी कि उन सब बातों को पुस्तकाकार संग्रह करके अपनी प्यारी बहिनों की सेवा में अर्पण कर सकती। जी बहुतेरा चाहता था, और कुछ २ लिखती भी थी, पर उस पर कोई भरोसा नहीं होता था।

सन् १८६७ ई० के अन्तिम दिनों में मेरा विवाह हो गया और अगलेही वर्ष, अर्थात् १८६८ ई० में मुझे एनक न्हीसी स्त्री जाति सम्बन्धी पत्रिका की सम्पादिका का कार्य करना पड़ गया। इस पत्रिका में लेख लिखते २ मुझे लिखने का थोड़ा बहुत अभ्यास होगया। तब उस पुराने सङ्कल्पने फिर सिर उठाया और मेरे मन को उसकाया, और मैंने अपने बस्ते में से उन कटे फटे परचों और लेखों को निकाला और उन पर कुछ कुछ लिखना आरम्भ कर दिया। परमात्मा के अनुग्रह से मैंने

थोड़े ही दिनों में अपने बुरे भले विचारों को एक पुस्तक के रूप में लिख डाला और वह "नई दुलहन की सहेली" के नाम से प्रकाशित होकर मेरी बहनों की सेवा में पहुंच गई।

परमात्मा का धन्यवाद है कि इस पुस्तक को आशातीत सफलता हुई और सब ने इसे अपनाया, यहां तक कि शीघ्र ही इस पुस्तक को, उचित परिवर्तन करने के पश्चात् दूसरी बार छपवाने की नौबत आई।

ब्याही लड़कियों के लिये यह पुस्तक लिखने के पश्चात् मेरे मन में यह विचार उत्पन्न हुआ कि यदि इसी ढंग की एक और पुस्तक क्वांरी, छोटी अवस्था की, लड़कियों के लिये लिखी जाय तो वह और भी अधिक उपयोगी हो। बहुत से उच्च तथा प्रतिष्ठित घरानों से पत्र-व्यवहार करने से मेरे इस विचार की पुष्टि हुई। उन कुलों की कन्याओं को मेरे इस सङ्कल्प का जब पता लगा, तो उन्हों ने आप अपने, और अपने २ माता पिता के हाथ लिखवा २ कर इस आशय के बहुत से पत्र मेरे पास भेजे कि यह सङ्कल्प बहुत ही शीघ्र पूर्ण किया जाय। इस पर मैं ने क्वांरी लड़कियों के लिये उपयोगी विषय चुन कर उन पर कभी कभी नोट लिखना आरम्भ कर दिया। "तहज़ीबुन्निसवां" का सम्पादकत्व, घर गृहस्थी के धन्धे और और आवश्यक कार्यों में लगे रहने के कारण मुझे इतना अवकाश नहीं मिलता था कि उन अधूरे लेखों की सहायता से शीघ्र एक पुस्तक रच सकीं। परम पिता परमात्माका धन्यवाद है कि मैंने इन दिनों (सन् १३२२ हिजरी—शाबान का पवित्र मास) उपरोक्त नोटों से एक छोटी सी पुस्तक नन्ही बच्चियों के लिये तय्यार कर दी है। पहिले सोचा था कि इस का नाम "बेटी की भेंट" रक्खूं, और इसी नाम के "तहज़ी

बुन्निसवां " की किसी संख्या में भी इसकी चरचा की गई थी, पर कई कारणोंवश, " बेटी की भेंट " की अपेक्षा, इस पुस्तक का नाम "सुघड़ बेटी" अधिक उचित और उपयुक्त जान पड़ा। मुझे विश्वास है कि यदि बालिकाएँ वर्णमाला और पहिली, दूसरी पुस्तक पढ़ चुकने पर इसे पढ़ जायंगी, तो वे अपने कर्तव्य पालन में सच मुच सुघड़ बेटी बन जायंगी और घर बार के जितने काम क्वांरी कन्याओं को आने चाहियें, उन से उन्हें भली भांति जानकारी हो जाएगी।

लड़कियां इस पुस्तक को अधिक चाव से पढ़ें और उनके मन पर इस का खूब प्रभाव पड़े, यह ध्यान में रखकर मैं ने भिन्न २ विषयों के आरम्भ में यथोचित शेर भी लिख दिये हैं। जहां कोई उपयुक्त शेर नहीं मिले, वहां मैं ने आप टूटे फूटे शेर जोड़ जाड़ कर लिख दिये हैं। इसके लिखने से मुझे न अपनी कवित्व-शक्ति जतानी मन्जूर है और न मुझे और किसी प्रकार के दिखावे की चाह है, वरन जो कुछ लिखा गया है, वह केवल बालिकाओं का जी प्रसन्न करने और मन बहलाने के लिये लिखा गया है। पूजनीया बहिनें और बड़े भाई यदि इसमें कोई दोष पाएं तो कृपापूर्वक क्षमा करें और विनीता को सूचित करदें कि अगली बार छपने के लिये इस में क्या क्या सुधार किये जाएं।

जैसे घरों में छोटी बड़ी बहनें होती हैं, उसी प्रकार "सुघड़ बेटी" और "नई दुलहन की सहेली" भी दो बहनों की जोड़ी है। पहिली पुस्तक क्वांरी बहनों की सहेली है और दूसरी ब्याही बहनों की बहनेली (धर्म-बहन)। दोनों की लिखाई छपाई , रंग रूप आकार प्रकार सब एक समान है, जैसा कि बहुधा सगी बहनों का हुआ करता है। परमात्मा करें, बालि

काओं को इन समव्यर्थी बहनों के सतसङ्ग और मेलसे आनन्द प्राप्त हो, और इन की उपदेश भरी बातें इन्हें लाभ पहुँचाएं, और उन में उत्तम गुण पैदा करके उन्हें अपने २ कुलों में "सुघड़ बेटी" बनाएं।

मैं यह पुस्तक अपना स्मारक चिन्ह छोड़ती हूं। यह जीवन क्षण-भंगुर है, इसका क्या विश्वास। केवल यही एक इच्छा है कि बहनें इसे पढ़कर कभी कभी मुझे आशीर्वाद दे दिया करें।

(ले०) मुहम्मदी बेगम—

लाहौर।

कविता (उर्दू) :—हम यह किताब छोड़ते हैं अपनी यादगार
नापायदार ज़ीस्त है क्या इस का ऐतबार
बहनें दुआए ख़ैर करें पढ़ के गाह गाह
इस बात की यह आजिज़ा बस है उम्मीदवार

भूमिका

(दूसरी आवृत्ति)

यह पुस्तक मेरी पूज्य माता स्वर्गीया श्रीमती मुहम्मदी बेगम ने सन् १६०५ ईस्वी में लिखी थी, जब कि उन्हें ब्याह हुए सात साल और "तहज़ीब ए निसवां" को चलाए छ वर्ष हुए थे इस लिए यह नहीं समझना चाहिए कि उन्हें केवल मात्र एक अपने ही कुल का अनुभव था। मुझे परम पूज्य पिता जी से पता चला, कि उन दिनों में सामान्य पत्रिका-सम्बधी जानाकारी के अतिरिक्त जो लगभग एक सहस्र घरानों से थी, अनुमानतः सौ घरानों के साथ तो उनका घर का सा सम्बन्ध था, और उन के रहन सहन और शिक्षा सम्बन्धी आवश्यकताओं की उन्हें ऐसी पूरी पूरी जानकारी थी, जैसी कि अपने सम्बन्धियों और कुटुम्बियों की सन्तान की आवश्यकताओं की होती है। इस कारण यह पुस्तक बालिकाओं की सभी आवश्यकताओं को सामने रख कर और उनकी योग्यता का भली भांति ध्यान रखकर रची गई थी, और जिस प्रकार की शिक्षा और जिन जिन बातों की ताकीद छोटी अवस्था की बालिकाओं के लिये आवश्यक है, जैसे ईश्वर की आज्ञा पालन करना माता पिता का कहा मानना, बड़े बूढ़ों का आदर सम्मान, बहन-भाइयों से स्नेह करना मेल मिलाप, बात चीत, लज्जा वेष,-भूषा, घर गृहस्थी, सीना परोना, पकाना रींधना, लिख-

ना पढ़ना रोगियों की सेवा शुश्रूषा, इन सब विषयों पर, उन की अवस्था, बुद्धि और समझ के अनुसार, इस पुस्तक में लेख लिखे गए हैं, और प्रत्येक अध्याय में ये उपयोगी और लाभदायक उपदेश दिये गए हैं, कि इस भाषा में इस विषय पर इस से बढ़िया पुस्तक अप्राप्य है।

स्वर्गीया लेखिका की मृत्यु के पश्चात् सन् १९११ ई० में यह पुस्तक मेरी बड़ी बहन स्वर्गीया श्रीमती वहीदा बेगम के पुनरावलोकन के बाद दूसरी बार छापी गई थी और अब तीसरी बार यह पुस्तक इस विनीताके द्वारा पुनरावलोकन होने के बाद छपने के लिये जा रही है। शोक! अबके मुझे इस में कुछ बढ़ाने के लिये समय नहीं मिला। परमात्मा ने कुशल से रक्खा, तो चाथी आवृत्तिमें कुछ आवश्यक विषय, जैसे गुड़ियों का खेल, रोगों की रोक थाम, स्वच्छता (सफ़ाई) दान आदि बढ़ा दूँगी। इस बीच में यदि बालिकाओंके माता पिता भी इस विषय में मुझे अपने अमूल्य विचारों से कुछ सहायता दें, तो यह पुस्तक अत्यन्त उपयोगी और सर्वथा पूर्ण हो सकती है। मुझे आशा है कि बहने इस ओर ध्यान देने की अवश्य कृपा करेंगी।

विनीता—

आसेफ़ जहां

विषय-सूची ।

विषय	पृष्ठ
भूमिका	१
भूमिका-दूसरी आवृत्ति	५
लड़कियों से दो दो बातें	७
परमात्मा की आज्ञा पालन करना	८
एक ईश्वर से विमुख लड़की	११
माता पिता का कहा मानना	१४
माता पिता की सेवा	१९
बहन भाइयों से स्नेह	२२
गुरु जनों का आदर सत्कार	२६
अध्यापिका	२९
सहेलियाँ और धर्म-बहनें	३२
मेल मिलाप	३६
बात चीत	३९
वस्त्र	४३
लाज लिहाज़	४९
बनाओ सिंगार	५३
आरोग्य	५७
खेल कूद	६५
घर की गृहस्थी	७८
कला कौशल	८०
दो कौड़ियों से घर चलाना	८४
लिखना पढ़ना	८८

चिट्ठी पत्री ९३
खाना पकाना ९६
कपड़ा काटना और सीना परोना ९९
समय १०२
धन की क़द्र १०७
झूठ १११
दया ११३
नौकरों से बर्ताव ११५
बीमारदारी ११८
अनमोल मोती १२१

सुघड़ बेटी।

लड़कियों से दो दो बातें।

प्यारी लड़कियों! तुम्हारी माता जी तुम्हें अच्छे अच्छे गहने और सुन्दर सुन्दर कपड़े देती हैं, तो तुम्हारा जी कितना प्रसन्न होता है? और जब तुम्हारी कोई साथिन सहेली तुम्हारे लिये गुड़िया लेकर आती है तो तुम्हारा मन कैसा गद्गद् प्रफुल्लित हो उठता है और तुम इन वस्तुओं को किस चाव से लेती और सैंत सैंत कर रखती हो? मैं भी तुम्हें प्रसन्न करने के लिये एक वस्तु लाई हूँ। यद्यपि वह तुम्हारे चमकते हुए गहनों अथवा जगमगाते वस्त्रों की भाँति भड़कीली तो नहीं है, पर मेरी प्यारी लड़कियों! वह सोने के जड़ाऊ गहनों से बढ़ चढ़ कर बहुमूल्य और ज़री से कढ़े हुए रेशम के जोड़ों से भी अधिक सुन्दर और सराहनीय है। वह यह छोटी सी पुस्तक है जिसका नाम "सुघड़ बेटी है।"

यदि तुम चाहो तो इसे भी अपने खिलौनों और गुड़ियों में रख दो, और जब तुम कोई खेल खेलने बैठो तब इसको भी निकाल लो और इसकी थोड़ी सी पंक्तियाँ प्रति दिन पढ़ कर अपनी ओढ़नी के आँचल में बाँध लिया करो। इस में ऐसी अच्छी अच्छी बातें तुम्हारे लाभार्थ लिखी हैं कि जब तुम इन बातों को पढ़ोगी और इनके अनुसार कार्य करोगी तो

जो लोग तुमसे अच्छी अच्छी बातें सुनेंगे और तुम्हारे अच्छे अच्छे काम देखेंगे वह तुम से बहुत प्रसन्न होंगे और तुम अपने माता पिता, बहन भाइयों तथा अपने परायों की दृष्टि में ऐसी प्यारी और लोकप्रिय बनोगी कि किसी जड़ाऊ गहने और अमीरी ढँग की वेष भूषा से भी तुम्हारी इतनी मान प्रतिष्ठा नहीं हो सकती और न तुम्हे यह सर्व-प्रियता ही मिल सक्ती है।

ईश्वर जाने तुम्हारे कोई सहेली है या नहीं। यदि है तो भी, यदि नहीं है तो भी इस पुस्तक को अपनी सब से बढ़ कर प्यारी सहेली समझो। उठते, बैठते, हंसते खेलते, सोते, जागते, किसी दशा में भी उसे अपने से जुदा न करो। उस की एक एक बात को ध्यान लगा कर सुनो और दिल लगाकर समझो क्योंकि इह लोक और परलोक दोनों में काम आएगी, और अपने तथा पराये सब के हृदयों में तुम्हे स्थान दिलाएगी॥

परमात्मा की आज्ञा पालन करना

बिना ईश्वर की सिद्धि के नहीं कुछ सिद्ध होता है।
सभी कुछ सिद्ध है फिर तो जब ईश्वर सिद्ध होता है॥

लड़कियो ! तुम को अपनी प्यारी माता कैसी अच्छी लगती हैं ! वह क्यों ऐसी अच्छी लगती हैं ? इस कारण कि उन्हों ने तुम्हें बड़े प्यार से पाला पोसा, अब भी वही तुम्हें पालती हैं, खाना खिलाती हैं नहलाती धुलाती हैं, तुम्हारे लिये अच्छे अच्छे कपड़े सीती हैं, जब तुम बीमार हो जाती हो

तो किस दर्दिल से तुम्हारी सेवा, परि-चर्या करती हैं। जब तक तुम को खिला पिला न लें तब तक आप कुछ खाने पीने का नाम नहीं लेती। । तुम्हें सब से और अपने से अच्छी वस्तु देती हैं। बात क्या, तुम्हारी माता का तुम पर अनगिनत उपकार हैं। वह तुम्हारा बहुत भला करती है। यही कारण है कि तुम्हें अपनी माता बहुत ही प्यारी अच्छी मलूम होती हैं। अब यदि कोई तुम से पूछे कि ऐसी दयालु और स्नेहमयी माता तुम को किस ने दी, तो तुम यही उत्तर दोगी कि परमात्मा ने दी।

तुम को अपने पिता जी क्यूँ इतने प्यारे हैं? इस कारण कि वह तुम को जी जान से प्यार करते हैं। तुम्हें कोई रोग हो जाए तो डाक्टर, हकीम अथवा वैद्य जो बुलाते और तुम्हारा इलाज़ करवाते हैं। अपना बहुत सा रुपया को वह बड़े प्रिश्रम से कमाते हैं, तुमपर न्योछावर कर देते हैं। जब बज़ार जाते हैं तो वहाँ से तुम्हारे लिये अच्छी अच्छी वस्तुएँ खेलने मन बहलाने तथा खाने की लाते हैं। ऐसा परमस्नेही पिता तुम्हें किस ने दिये। यह भी सर्वशक्तिमान परमेश्वर ने ही दिये। देखो, यह दोनो नियामतें जिन में से हमारे सुख तथा जीवन की सहस्रों शाखाएँ फूटती हैं हमें परमेश्वर ने ही प्रदान की हैं।

तुम्हारे नन्हे २ बहन भाई जिन को तुम गोदमें लेती हो और जिनकी भोली भाली और प्यारी प्यारी सूरतें गुड़ियों और खिलौनों से भी अधिक तुम्हारे मनको प्रसन्न करने वाली हैं, किस ने दिये? परमात्माने।

अबसे दूर जब कभी तुम्हारे माता पिता अथवा नन्हे बहन भाई बहुत बीमार हो गए और उनके बचने की कोई आशा न रही, तो उस दशा में उन्हें आरोग्य प्रदान करने वाला कौन था? ईश्वर।

इनके सिवाय दुनियां की और अच्छी २ लाखों, बल्कि करोड़ों नियामतें, नाना प्रकार के सुस्वादु मीठे खट्टे फल, भांति भांति के रंग बिरंगे, सुहावने, मन भावने फूल, और सुन्दर पशु पक्षी जिन्हें देख कर आश्चर्य और प्रसन्नता होती है, किसने हमें दिये हैं? परमात्माने।

बात क्या, तुम पर परमात्मा की अनगिनत कृपाएँ और उपकार हैं जिन्हें वर्णन करने की मनुष्य में शक्ति नहीं परमात्मा की इन नियामतों और बरकतों को स्मरण करके तुम्हें चाहिये कि तुम बड़े चाव और आन्तरिक भाव से उसकी आराधना और पूजा करो। जिस जिस बात के करने की उस ने आज्ञा दी है, उनको प्रसन्नतापूर्वक करो। जिस जिस बात से उस ने रोका है उन से दूर रहो। परमात्मा की प्रदान की हुई अच्छी नियामतों को बुरे कामों में मत लगाओ। आंखे अच्छी वस्तुएं देखने को दीं तो उनसे अच्छी वस्तुएँ ही देखो। कान अच्छी बातों के सुनने को दिये तो उनसे अच्छी बातें ही सुनो। ज़बान (जिह्वा) अच्छी बातें करने और सच बोलने को दी, तो उस से झूठ कभी मत बोलो। हाथ अच्छे काम करने को, पैर ठीक राह चलने को प्रदान किये तो तुम भी उनको ठीक मार्ग पर चलाओ, और कभी अपने मुख से झूठ बोल कर, या किसी की निन्दा करके या हाथों से चोरी अथवा कोई अन्य कुकर्म करके, परमात्मा को उसकी आज्ञा उल्लंघन करके अप्रसन्न न करो। उसके रोष से सदैव डरो, कहीं ऐसा न हो कि वह अप्रसन्न होकर अपनी प्रदान की हुई नियामतें तुम से छीन ले और (परमात्मा न करे!) शैतान के कान बहरे! तुम्हें कहीं अन्धा, काना, मोहताज (औरों की सहायता पर जिसके जीवन का आधार हो),

हाथ पैर से अपाहज करके, इन नियामतों से वञ्चित न करदे। जब सन्ध्या प्रार्थना करने बैठो या नमाज़ पढ़ने लगो तो परमात्मा के किये हुए उपकारो को याद करो और उस को धन्यवाद दो।

प्रातः काल उठ कर सब से पहले परमेश्वर का ध्यान किया करो, जिस से वह तुम्हारे दिन भरके कामो में सहायता प्रदान करे, और तुम्हारे हृदय में उनके करने की भक्ति और साहस दे। जब रातको सोने लगो तो उसका ध्यान करके सोओ और दिन भर की नियामतों और बरकतों का जो उसने अपनी दया और अनुग्रह से तुम्हें प्रदान कीं, धन्यवाद दो और प्रार्थना करो कि हे भगवन्! चार पहर की रात कुशल से बीते और फिर सूर्य देवता के दर्शन हों!

जो लोग परमात्मा की दया और उपकारोंका जैसा चाहिये वैसा सम्मान नहीं करते, वह बड़े कृतघ्न और उपकारों के न मानने वाले हैं और बहुधा उस के अनुग्रह और सहायता से वञ्चित रहते हैं। यहाँ हम तुम्हें उदाहरण के लिये एक लड़की की कहानी सुनाते हैं जो परमात्मा का धन्यवाद नहीं करती थी। इस कारण उसे बहुत से कष्ट भोगने पड़े, और फिर वह अन्त में परमात्मा की सुपुत्री बन गई।

एक ईश्वर से विमुख लड़की

"अपने सभी कामों में ईश्वर की सहायता माँगो और वह तुम्हें कभी निराश नहीं करेगा।

एक लड़की प्रातःकाल के समय ठण्डी हवा में ऐसी बेसुध पड़ी सोती थी कि उस को सवेरा होने का पता भी न लगा। उस की माता ने उसको जगाया और कहा कि बेटी! उठो, और भगवान् का ध्यान करो"। लड़की ने उत्तर दिया कि "माता जी! मुझे नींद आ रही है, मैं अभी नहीं उठती, मुझे मीठी नींद सोने दो" यह कह कर लड़की ने करवट ले ली और माँ के जगाने से न उठी। कुछ दिन चढ़े जब वह आप उठी तो उसकी माता ने बहुत शोक प्रकट किया और कहा कि 'बेटी! बड़ी लज्जा की बात है कि तुम ने सवेरे अपने परमेश्वरका ध्यान न किया। तुमसे अच्छे तो कव्वे और चिड़ियाँ हैं जो प्रातः काल उठकर उसकी प्रशंसा के गीत गाते हैं।"

बेसिर लड़की ने उत्तर दिया कि "माता जी! वे गीत नहीं गाते। ये पक्षी तो केवल मेरे सुलाने को लोरियां देते हैं और मुझे सुलाते हैं"। माता ने कहा कि पुत्री! वे सुलाने को लोरियाँ नहीं होतीं, वे जगाने की होती हैं। परमात्मा ने तुम्हारे चार पहर की रात कुशल से निकाल दी। तुम्हारे लिये उचित था कि तुम उसके अनुग्रह का धन्यवाद करतीं और दिन के कुशलसे बीतने के लिये प्रार्थना करतीं।"

लड़की ने उत्तर दिया कि "माता जी! मैं क्या बीमार हूं कि दिन के कुशलपूर्वक निकल जानेकी प्रार्थना करती? यह प्रार्थना नहीं की, तो कौनसी विपद् आ पड़ेगी? यह छोटा सा दिन तो हंसी खेल में यूहीं निकल जाएगा, तुम कुछ चिन्ता मत करो"।

मां बेचारी यह उत्तर सुनकर चुप हो रही।

वह लड़की मुंह हाथ धोने बैठी। उसने अपनी उंगलियों में से अंगूठियां उतारकर एक ओर रख दीं। जब मुंह हाथ धो चुकी तो उसको अंगूठियां उठाना स्मरण न रहा। भंगन आई और शायद झाड़ू में बुहार कर ले गई। थोड़ी देर हुई तो डाक द्वारा एक पत्र आया। उस में उस लड़की के परीक्षा में फेल होने का समाचार लिखा था। उसे इस बात के सुननेसे बहुत शोक हुआ। थोड़ी देर पीछे वह किसी काम को चूल्हे के पास गई, तो उसकी माता ने कहा कि बेटी! ज़रा चूल्हे में लकड़ी लगा देना कि आग न बुझ जाए। वह लकड़ी लगाने लगी तो पकती पकती देगची चूल्हे में गिर गई। सारी गरम गरम भूबल उड़कर उसके हाथों पर पड़ी और उसकी उंगलियां जल गईं। जब वह अपनी उंगलियों को देख रही थी तो उसे अपनी अंगूठियों का ध्यान आया। दौड़ी हुई स्नान करने की कोठरी में गई। नहाने की चौकी उठाकर अंगूठियां देखने लगी तो उस चौकी के नीचे कहीं बिच्छू चिमटा बैठा था, उसने उसके हाथ में काट लिया।

तब तो उस लड़की को बहुत पीड़ा हुई और वह रोई और चिल्लाई। थोड़ी देर में उसकी माता ने कहा कि देखो बेटी! परमात्मा का धन्यवाद न करने और कृतघ्नता के ये फल निकलते हैं। एक ही दिन में इस कृतघ्नता के कारण तुझे कितने कष्ट और शोक सहने पड़े, फिर कभी मत कहना कि प्रार्थना नहीं की तो कौनसी विपत्ति आ जाएगी।

इस पर उस लड़की ने उत्तर दिया कि "माता जी! मैं ने आज प्रातः काल परमात्मा का ध्यान न किया और तुम्हारी आज्ञा को भी उल्लंघन किया। इसी कारण मुझ पर ये सब विपत्तियां आईं, इस में तनिक भी सन्देह नहीं है। अब तुम

मेरा अपराध क्षमा करो। आगे को मैं सदैव परमात्माकी और तुम्हारी सच्ची पुत्री बनी रहूंगी"। बस फिर क्या था, उस लड़की ने सचमुच यही करके दिखा दिया और वह अच्छी लड़की बन गई।

"प्यारी लड़कियो! तुम भी परमात्मा के भजन, आराधन और माता पिता के आज्ञा-पालन में सदैव तत्पर रहोगी तो इस लोक और परलोक में दोनों जगह सुख भोगोगी। और यदि इस ओर उचित ध्यान न दिया तो तुम्हें घोर बिपत्तियों का सामना करना पड़ेगा और तुम अपने किये पर पछताओगी।

माता पिता का कहा मानना।

दुनियां में सब से बड़ी नियामत माता पिता हैं।

नादान और नासमझ बालक के लिये अपनी माता से बढ़कर संसार में कोई नियामत नहीं। जब बच्चा दुनियां में पैदा होता है तो वह मांस का एक लोथड़ा होता है। उसके जीवन की यह दशा होती है कि यदि तनिक गोद से फिसल कर गिर पड़े तो बस या तो संसार ही से विदा हो जाए, या नीचे का सांस नीचे और ऊपर का सांस ऊपर रह जाए।

याद रखना चाहिये कि संसार में सन्तान से अधिक कष्ट देने वाली कोई वस्तु और माता पिता को बच्चों से बढ़कर कोई और चीज़ प्रिय न होगी। एक हाथ के टुकड़े को माता

कैसे प्रेम, कितने उत्सर्ग और किस आशा से पालती है कितना हाथों छाया करती है। बालक उसके वस्त्रों को अपवित्र तथा मैला करता है, पर माता को उस का मल मूत्र चन्दन देख पड़ता है। बालक की राल बहती हैं, पर माता उसको मधु समझती है। बालक रोने लगता है तो माता लेटे से उठ बैठती है, और बैठे से खड़ी हो जाती है, और लिये लिये फिरने लगती है।

तुम्हारे स्वास्थ्य तथा लालन पालन के लिये उसने अपनी जान जोखों में डालदी, अपना खाना फीका सीठा कर दिया। अच्छे अच्छे सुस्वाद भोजन खाना, भर नींद सोना, आरामचैन सब तुम पर से न्योछावर कर दिया। तुम्हारी बीमारी में उसने तुम्हारे दुःख को नहीं बाँटा सही पर आप भी सुख नहीं उठाया। सारी सारी रात तुम्हें जंघे से लगाए अथवा गोद में लिटाए आँखों में काट दी। सूखे में तुम्हें सुलाया, गीले में आप सोई। जो वस्तु खाने पीने को मिली, वह उसने पहले तुम को दी। फिर यदि तुमसे बची तो आप खाई नहीं तो नहीं। ऐसी बेबसी, शक्ति-हीनता की दशा में काम आने वाली और तुम पर जान छिड़कने वाली तुम्हारी माता के सिवाए और कौन होगी? वही है, जिस ने तुम नन्ही सी जान को पाल पोस कर परवान चढ़ाया, और सहस्त्रों, कष्टों विपत्तियों से तुम्हे सिखा २ कर अपना भला बुरा समझने का अभ्यास डाला और मनुष्यों में मिलाया।

ये तो सब माता की ही कृपा हैं। यह न जानना कि पिता के उपकार तुम पर कुछ कम हैं। क्यूँ कि इस में सन्देह नहीं कि माता तुमपर जान निछावर करती है पर पिता तुम पर जान

और माल दोनों निछावर करता है, । उस का दिन भर काम में जुता रहना और आजीविका कमाना केवल तुम्हारी खातिर होता है । अपने सैकड़ों आराम छोड़ कर देश विदेश कमाई के लिये जाता है और बड़े भारी आत्म-त्याग से अपना जी मार कर, धन उपार्जन करता और तुम्हारे दुःख सुख और पालन पोषण और शिक्षा तथा विवाह आदि कार्यों में उठाता है । यदि वह पैसा कमा कर न लाए, तो तुम्हारी माता तुम्हारे आराम की वस्तुएं किस प्रकार बनाए और तुम्हारा भली भाँति लालन पालन कैसे करने पाए ? बाप बेचारा सारी उमर कमाता है और मां मामता की मारी अपना पेट काट कर तुम्हारे लिये कौड़ी कौड़ी इकट्ठा करती है ।

माता पिता का मूल्य अनाथों—मातृ-पितृ हीन बच्चों के जो से पूछो, जिन के सिर पर कोई हाथ रखने वाला और जिन का कोई दिल रखने वाला नहीं । रोग ने दबाया तो कोई उन की देख भाल करने वाला नहीं । भूखे नंगे हैं तो किसी को उनका दर्द नहीं । त्योहार आया है तो कोई उनका चाव पूरा करने वाला नहीं । नन्हे नन्हे दिल बे सहारे परमात्मा के भरोसे पर जीते हैं । मां बाप वाले बालक अच्छे अच्छे कपड़े पहनते अच्छी अच्छी वस्तुएँ मोल लेते और आनन्द से खाते हैं, और यह खाश्रय-हीन अहाथ मुहँ देखते रह जाते हैं । अपनी माता नहीं जिस के पास जाएं, न और कोई ऐसा समव्यथी है जिसे अपने दिल का दर्द कह सुनाएं ।

प्यारी बालिकाओ ! संसार मे सब कुछ मिल सक्ता है, भाई की जगह बहन की जगह पर नहीं मिलते तो अपने चाहने वाले माता पिता हो नहीं मिलते । तुम्हारा जो जीवन माता पिता की चरण छाया में कटे, उसे बहुत गनीमत जानो, फिर यह

समय फिर हाथ नहीं आने का। जब तुम्हें ये दिन प्राप्त हैं तो इनको जी से कदर करो। इन पूज्य बन्धु-जनों के उपदेशों और दर्द भरी शिक्षाओं को अपना पथ-दर्शक बनाओ। अपने सभी कामों में अपनी माता से सलाह कर लो। जिस काम को वह कहें उसे करो। जिसे वह रोकें उसे कदापि न करो क्योंकि उन्होंने तुमसे अधिक संसार का नरम-गरम देखा है। उनका अनुभव तुम से कहीं बढ़-चढ़ कर है। जितनी बुद्धि उनको है उतनी तुम्हारी नहीं है।

यदि वह तुम्हारे किसी भाई-बहन को कोई वस्तु तुमसे अधिक दे दें तो उस पर झगड़ा न करो कि हमें कम क्यों दिया? खाने-पीने को जो कुछ दें उसे प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करो। अधिक अच्छे के लिये कदापि मत झगड़ो क्योंकि माता-पिता को आप ही अपनी सन्तान को अच्छा पहनाने-ओढ़ाने का चाव होता है और वे यथा-शक्ति सन्तान को अच्छा ही देते हैं। पर बच्चे चूंकि नासमझ होते हैं, इस कारण माता-पिता की (आर्थिक) दशा को नहीं देखते समझते और धनाढ्य माता पिताओं की सन्तानों की देखा देखी अपने निर्धन माता पिता की शक्ति से बाहर चीज़ मांगते और उन्हें तंग करते हैं, जिसका फल यह होता है कि कई बार माताओं को ऋण लेकर बच्चों की हठ पूरी करनी पड़ जाती है और फिर ऋण चुकाने में बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इसलिये तुम्हारे लिये उचित यही है कि माता पिता से गहना कपड़ा कभी कुछ न मांगो, जो कुछ वे प्रसन्नता से तुम्हें दें, वही प्रसन्न होकर लेलो।

अपने बनाव सिंगार तथा खेल कूद की वस्तुओं के लिये माता पिता को सताना बड़ी निर्लज्जता की बात है।

सन्तान जीवन का सुख और कलेजे की ठंडक कहलाती है। इस लिये तुम ऐसे ही काम करो जिससे तुम सचमुच माता पिता की आंखों का सुख, कलेजे की ठण्डक बनो; न कि उलटा उनको तंग करो और दुःख दो।

कई लड़कियों को जब उनकी माताएं किसी काम पर घुरकती या मारती हैं तो वे उनकी बराबरी करती हैं और उन्हें उत्तर-प्रत्युत्तर देने लगती हैं, और कई इन भिड़कियों को बुरा मान कर रूठ जाती हैं और कई कई बेला भोजन नहीं करतीं, और फिर इस बात की प्रतीक्षा करती रहती हैं कि माता-पिता हमारी मिन्नतें करें और जब हमें मनाएं तब हम मानें।

यह बहुत ही निन्दनीय बात है। इससे माता-पिता के दिल को बहुत कष्ट होता है और कई बार ऐसा होता है कि कहा न मानने वाली सन्तान माता-पिता के जी से उतर जाती है। बालपन के अपराधों को माता-पिता बच्चा समझ कर क्षमा कर देते हैं, पर जब समझदार होकर भी अपराध करो तो उनको भी बुरा लगता है। जो कन्या अपने बूढ़े माता-पिता से मिन्नतें करवाये और हाथ-पैर जुड़वाये, उसके हृदय में माता-पिता का आदर सत्कार कहाँ ? मां-बाप की मार संवार-सुधार—होती है। माता-पिता एक नहीं लाख बुरी-भली बातें कह लें तो भी तुम उनकी ओर आंख उठा कर न देखो।

यदि गुस्से से पेश आयें, तो भय से कांप जाओ तुम।
उठायें हाथ वे तुम पर, तो सिर अपना झुकाओ तुम॥
करें जो कुछ भी आज्ञा हो, खुशी से मान लो उसको।
कहें वे रात को यदि दिन, तो तुम भी दिन कहो उसको॥

उनकी घुरकियों झिड़कियों को हर्षपूर्वक सहन करो, माथे पर बल न लाओ। उन्हें कभी उलट कर उत्तर न दो और न कभी कड़े वचन बोलो, बल्कि यदि माता पिता को अपने से अप्रसन्न देखो तो आप उनसे विनयपूर्वक क्षमा के लिये प्रार्थना करो। उनके आगे हाथ जोड़ो और अपना अपराध क्षमा कराओ। उनके आदेश, उपदेश के अनुसार चलो जिसमें संसार में सुख भोग सको।

माता-पिता की सेवा

कुछ आलसी कन्याएं माता को दिन भर काम में जुता देखती रहती हैं, और आप सुख से लेटी बैठी अथवा खेल-कूद में लगी रहती हैं। और कई तो इतनी निर्लज्ज होती हैं कि यदि उन्हें प्यास लगी हो तो माता से कहती हैं कि हमें पानी भी तुम्हीं पिलाओ।

प्यारी बालिकाओ! यदि तुम सयानी और काम-काज के योग्य हो तो अपनी माता को आराम पहुंचाओ। उन्हें काम करते देखो तो उनसे काम लेकर आप करने लगो। मां कपड़ा सीती हो तो उसके हाथ से लेकर आप सियो। वह चूल्हे चौके के काम को जायं तो आप भी जाकर उसके साथ लग जाओ और उनका हाथ बटाओ। घर की कोई चीज़ बे ठिकाने पड़ी हो उसे उठाकर रख दो, या घर की कोई चीज़ बिगड़ती हो तो उसे सँवारो।

बात क्या, जो काम तुम आप कर सकती हो, वह माता से कदापि न लो, बल्कि माता के काम-धन्धे भी आप ही करो। और सब बातों से बढ़कर बूढ़े माता पिता की तो जितनी सेवा करो कम है। सन्तान बुढ़ापे की लाठी कहलाती है। इस लिये तुम उनके बुढ़ापे में उनके हाथ-पैर बनकर उन्हें इस तरह पालो जैसे उन्होंने तुम्हें बचपन में पाला था। और यथा-सम्भव, जान हो या माल कोई चीज़ बचा न रक्खो। जिस समय ये तुम्हारे सिर से उठ जायंगे, बात बात पर तुम्हें याद आयेंगे।

दुनिया में सबसे बुरी वस्तु माता पिता का अभिशाप है; इससे बचो। कर्तव्य-परायण बनो और अपना आचरण ऐसा रक्खो कि उठते बैठते मां बाप से आशीर्वाद लो जिससे लोक तथा परलोक में तुम्हारा मुख उजला रहे। न कभी अपना सिर उठाओ और न कभी उनका शाप लो। अपनी सेवा टहल से उनके हृदय में घर करो और सदैव उनकी आशीस लो।

पिछले समय की माताएँ भोले भाले बच्चों को यों उपदेश दिया करती थीं की चन्द्रमा ने अपनी माता का कलेजा ठण्डा कर रक्खा था, वह सदा ठंडा रहेगा। सूर्य ने अपनी माता को जलाया था, वह सदा जलता रहेगा।

प्यारी कन्याओ! तुममें से यदि किसी लड़की की दूसरी (सौतेली) मां हो तो तुम उनसे भी कभी बुरा बर्त्ताव न करना, चाहे वह तुम्हारे साथ कैसा ही बुरा सलूक क्यों न करे। यदि वह तुम बिन माँ बाप की बच्चो को सतायेंगी तो उसका बदला वह अपनी सन्तान से पायेगी। पर तुम

अपने कर्तव्य के पालन करने से कभी मुँह न मोड़ना। उन्हें सदा अपनी माता की जगह जानो और उसी प्रकार उनका आदर सत्कार करो। यदि तुम उनकी बात मानती रहोगी और उनसे स्नेह पूर्वक बर्ताव करोगी तो उनके हृदय में भी तुम्हारी जगह हो जायगी और वह तुम्हें अपनी जाइयों (बेटियों) की तरह जानें मानेंगी। बहुतेरी सौतेली माताएँ और लडकियाँ परस्पर ऐसे स्नेह और मिलाप से रहती सहती हैं कि जब तक कोई दूसरा न बताये तब तक उनके बर्त्ताव से यह पता नहीं चलता कि यह दूसरी मां है अथवा सगी। मीठा बोलना और कहा मान लेना ये दो ऐसी बातें हैं जो शत्रु को अपना बनाती और पत्थर के हृदय को मोम कर देती हैं। तुम यह अपने मन में सोच लो कि तुमको सारी उमर उनके साथ नहीं रहना। उसका और तुम्हारा साथ बहुत थोड़ी देर का है। इस थोड़े साथ को इस प्रकार निबाहो कि देखने सुनने वाले सराहे बिना न रह सकें।

तुम्हें चाहिये कि जी जान से माता पिता की टहल सेवा करो, क्योंकि कहते हैं उनकी आशीर्वाद कभी व्यर्थ नहीं जाती। जो बच्चे माता पिता को सताते और दुःख देते हैं, उन्हें भी बड़े होने पर उनकी सन्तान के द्वारा भारी कष्ट भोगने पड़ते हैं। यदि तुम्हारे माता पिता अनपढ़ और बे समझ हों, तब भी तुम्हारा कर्तव्य यही है कि उनकी प्रशंसा करो और उन्हें धन्यवाद देते रहो। यथाशक्ति उन्हें अपने से प्रसन्न रखने की चेष्टा करो और जबतक जीओ उनकी सेवा करते रहो और उन्हें जब जिस वस्तु की जरूरत हुआ करे, आप भूखे नंगे रहकर भी उसे तुरन्त पूरा किया करो।

बहिन भाइयों से स्नेह ।

प्यारी कन्याओ ! अपने भाई बहनों को सदा दिल से प्यार करो क्योंकि मां-पेट का सम्बन्ध बहुत ही मीठा है। मैके में यदि माता पिता से उतर कर तुम्हारा कोई और नजदीकी प्रेम भरा सम्बन्ध है तो वह तुम्हारे बहन भाई का सम्बन्ध है जो तुम्हारी मां जाये हैं। ये उसी वृक्ष की शाखा अथवा फल हैं जिसकी तुम एक टहनी हो। जिस पिता की सन्तान तुम हो, उसी के तुम्हारे बहन भाई हैं। तुम विचार करो कि जब किसी को बाहर स्वदेश का कोई मनुष्य मिल जाता है तो उसे एक ही देश का होने के कारण उसके साथ मिल कर कैसा हर्ष होता है? फिर तुम्हारे बहन भाई और तुम तो एक ही पेट से पैदा हुए और एक ही गोद में पले हो। नौ महीने तक जिस पेट में तुम ने स्थान पाया और जिस माता के मांस और हड्डी से तुम बनी, उसी से तुम्हारे बहन भाई बने हैं। तुम्हारी और तुम्हारे बहन भाई की एक हड्डी है। तुममें और उनमें जितनी प्रीति और जितना मेल हो उतना ही थोड़ा है। बहन भाई आपस में एक दूसरे की भुजा कहलाते हैं क्योंकि समय पड़नेपर वे एक दूसरेके काम में उसी प्रकार योग देते हैं जिस प्रकार कि मनुष्य के दोनों हाथ उसके काम में एक सा सहायता देते हैं।

माता पिता के बाद बड़े बहन भाई माता और पिता की जगह समझे जाते हैं और वे माता पिता ही जैसे प्रेम और प्रीति से अपने छोटे बहन भाई को पालते सँभालते हैं। माता

पिता के बाद यदि किसी के दम से मैका आबाद होता है तो वे अपने भाई होते हैं। बहन भाई बड़े होकर एक दूसरे के दुःख-दर्द में सच्चे हृदय से मिलते और सहानुभूति करते हैं। इसमें सन्देह नहीं दुःख किसी के बाँटे बँट नहीं सकता पर बेटी, अपने भाई बहिनों का ऐसा सहारा होता है जैसे निरोग हाथ-पाँव का।

जब बहनें ब्याही जाती हैं और भाई उन्हें लेने जाते हैं तो बहनों का हाथ भरे का दिल हो जाता है और वे बड़े मान और चाव से यह गीत गाती हैं :—

नीम की निबौली पकी, सावन कब आवेगा !
जीवे मेरी माँ का जाया, डोली भेज मँगावेगा ॥

जिस बेचारी लड़की का कोई और बहन भाई नहीं होता वह औरों के बहन भाइयों को देख कर मन ही मन कुढ़ती और अपनी अम्मां से यह कहती है कि अम्मां ! यदि ईश्वर ने हमें नन्हा बहन भाई नहीं दिया तो क्या हुआ, तुम किसी का एक बच्चा ही लेकर पाल लो, हम उसी को अपना भाई बना लें। कई बार तकिया और गुड़ियाँ कन्धे से लगा लगा कर फिरती है और उसे अपना भाई बहन कहती है और कई प्रकार के अरमान दिल में रखती है कि हमारी बहन अथवा भाई होता, तो हम भी उसे प्यार करते, गोद में उठाते। यदि तुम बहन भाई वाली हो तो परमात्मा को धन्यवाद दो कि उसने तुम्हें नहीं तरसाया और तुम्हारे बहलने और तुम्हारे साथ खेलने को तुम्हें नन्हे नन्हे फुन्दना से बहन भाई प्रदान किये जो तुम्हारी गुड़ियों और खिलौनों की अपेक्षा कहीं बढ़कर प्यारे और भोले भाले हैं। बड़े बहन भाई तुम्हारे साथ प्यार

करने और तुम पर कृपापूर्वक मिलने को दिये। बात क्या, अपने मां जाये बहन भाई परमात्मा ने बड़ी प्यारी वस्तु बनाये हैं, जिनसे तुम्हें सदा ही सच्चे हृदय से प्रेम करना और जिन के सिर की सदा कुशल (खैर) मनाना चाहिये।

बड़े शोक की बात है कि कुछ अभागी बहनें अपने ऊपर तले के बहन भाइयों से लड़ती, झगड़ती और कोसती काटती रहती हैं। यदि एक वस्तु माता पिता ने एक भाई बहन को दे दी और दूसरी को न दी, तो दूसरी अपने इन बहन भाइयों से झगड़ती है और उसे ईर्षा भरी दृष्टि से देखती है और यही चाहती है कि किसी प्रकार यह वस्तु मुझे मिलती और उसे न मिलती। ऐसा कभी नहीं करना चाहिये।

बहनों को अपने बहन भाइयों से सच्ची प्रीति रखनी चाहिये। यदि उनके पास कोई वस्तु न हो तो अपनी चीज़ उन्हें देकर उनका मन प्रसन्न करना चाहिये, और यह जानना चाहिये कि जो मैं हूँ सो ये हैं। अपनी और इनकी वस्तु को दो नहीं जानना चाहिये। छोटे बहन भाई को प्यार करो और अपनी छाती से लगा कर रक्खो। बड़ों का आदर और सत्कार करो, और वे जो आज्ञा दें उसका सिर-आँखों से पालन करो। जहाँ बैठो, ऐसे प्रेम से मिल बैठो कि देखने वाले सराहे बिना न रह सकें, और सुनने वाले यह इच्छा करें कि हम भी ऐसे ही भाई बहन हो जायें।

अपने बहन भाई के दुःख और रोग में जान तोड़ कर सेवा-शुश्रूषा करो। उनका जो काम हो हर्ष से किया करो। इस परस्पर मिल जुल कर रहने को अपना बड़ा सौभाग्य जानो, क्योंकि बहुत शीघ्र वह दिन आने वाला है, जब तुम सब बुलबुलें (अर्थात् भाई बहन) इस पुष्प-वाटिका से अलग

होकर दूर दूर जा पड़ोगे। तुम्हारी बड़ी बहनें ब्याही जाकर अपने घर बार की हो जावेंगी। भाई दूर नगरों में पढ़ने अथवा नौकरी चाकरी करने चले जायेंगे। उस समय तुम इन दिनों को स्मरण किया करोगी और अपने बहन भाई का प्यारा प्यारा मुखड़ा देखने को तरसा करोगी। इस कारण मेरी प्यारी बच्चियो!

सौभाग्य समझो इस मिल बैठने को,
बिछोड़े की घड़ी सिर पर खड़ी है।

कुछ लड़कियों के सौतेले बहन भाई होते हैं, बहुत सी लड़कियाँ उन से बहुत ही जलती हैं और उन्हें फूटी आँख नहीं देख सकती। उनका यह कर्म अति निन्दनीय है। तुम अपने बहन भाई को चाहे वे सगे हों चाहे सौतेले, सदा अपने प्राणों से भी प्यारा समझो और उनके साथ प्रेम भरा बर्ताव करो, क्योंकि यह बहुत मीठा और प्यारा सम्बन्ध है।

भाई बहन का रिश्ता भी कैसा अजीब है।
सब रिश्तों से यह रिश्ता अजीब और गरीब है॥
दुनिया में ढूंढ़िए तो हर एक चीज़ मिलती है।
कब भाई और बहन सी कोई चीज़ मिलती है॥
दुख भाई बहनों का न हमें ईश्वर सुना।
इन की प्रसन्नता की खबर तू हमें सुना॥
पतझड़ के झोंकों से इनको बचाए रख।
हे रब! तू इनके दिल की कली को खिलाए रख॥
दुनिया के बाग़ में सदा फूले फले रहें।
माता पिता के बाग़ के ये गुल खिले रहें॥
मुखड़े को इनके देख कली दिल की खिलती है।

हर दम आशीस मेरी ज़बां से निकलती है ॥
अन्न जल ने हम को उनसे कर दिया जुदा ।
पर आँखों के दिल की सामने रहते हैं वे सदा ॥
अच्छे हों या बुरे हों पर दिल के सरूर हैं ।
भाई बहन हमारी तो आँखों के नूर हैं ॥
कवि की है यही ईश्वर से प्रार्थना ।
हम अपने भाई बहनों से कभी न हों जुदा ॥

गुरु जनों का आदर-सत्कार

"जो सुख से जीवन बिताना चाहो तो बड़ों का आदर किया करो ।"

जो कोई चाहे कि हमारा आदर-मान किया जाये, उसको चाहिये कि वह औरों का आदर करे। जो मनुष्य आप तो किसी का आदर करता नहीं, पर औरों से अपना आदर करवाना चाहता है, वह उलटा लोगों की दृष्टि में नीचे गिर जाता है।

तुम्हें चाहिये कि प्रति दिन सवेरे उठ कर अपने प्यारे सम्बन्धियों तथा गुरु जनों को अत्यन्त आदरपूर्वक, सिर झुका कर, प्रणाम करो। जब तुम्हारे गुरु जन प्रसन्न हो हो कर तुम्हें आशीर्वाद देते हैं, तो तुम्हीं ही विचार कर देखो कि तुम्हें कितना आनन्द होता है और तुम्हारा जी कितना बढ़

जाता है। पर जो लड़की अपने गुरुजनों को प्रणाम नहीं करती और उसे आशीर्वाद नहीं मिलता, तनिक सोचो तो कि वह कैसी अभागिन है।

प्रणाम और गुरु जनों के आदर-सत्कार को छोड़ कर और भी कई बातें हैं, जिनका तुम्हें उठते बैठते, चलते फिरते, बोलते चालते, बात क्या सभी कामों में ध्यान रखना चाहिये। जब कभी अपने बड़ों से बात चीत करो, तो बड़ी विनय के साथ, बहुत ही आदर पूर्वक, आप आप करके बोलो। अपने से छोटों वा बराबर वालों से बोलो तो तुम कह कर बोलो। तू तड़ाँग का प्रयोग न करो। जब किसी गुरु जन अर्थात् माता पिता इत्यादि के पास बैठो, तो बड़े अदब से सिमट सिमटा कर बैठो, यह नहीं कि टाँगें पसार कर 'खेला जान बेला' बन कर सब के बीचो बीच में अग्गू बन कर हो बैठो। गुरू जन बैठे हों, और तुम भी उनके पास बैठी हो, तो ऐसे ढंग से बैठो कि उनकी ओर तुम्हारी पीठ न होने पाये। यदि कोई गुरु जन अथवा तुम्हारे पिता वा बड़े भाई घर में आयें और तुम नंगे सिर बैठी हो, तो झट अपनी ओढ़नी को ठीक करके सिर पर ओढ़ लो और अदब से बैठ जाओ। और यदि खाट पर लेटी हुई हो तो पिता, भ्राता को आता देख कर तुरत उठ बैठो, बल्कि अच्छा तो यह है कि यदि बैठी हो तो उनके सम्मान के लिये खड़ी हो जाओ। यह नहीं कि पिता तो सामने खड़े हों, और आप लाज लिहाज छोड़कर कुरसी, मोढ़े अथवा किसी और चीज़ पर चढ़ी बैठी रहो। उचित तो यह है कि यदि तुम कुरसी पर बैठी हो, तो आप उस पर से उठ खड़ी हो, और पिता भ्राता के बैठने के लिये उसे आगे कर दो। फिर जब वे तुम्हें बैठने की आज्ञा दें तो विनय तथा

आदरपूर्वक किसी उपयुक्त स्थान पर बैठ जाओ। बाप से ऊँचे स्थान पर बैठना गँवारपन है और इससे गुरुजनों का निरादर होता है।

गुरु जनों के सामने जब चलो, तो धीरे धीरे और बुद्धिमत्ता से पैर उठाओ। दौड़ती और हुड़ंगेपन से मत फिरो। बोलो तो बहुत विनय के साथ बात चीत करो। कई लड़कियाँ अपने पिता के सामने अंट-संट बके जाती हैं और भला बुरा जो कुछ मुंह पर आता है कहे जाती हैं। बल्कि कई निर्लज्ज लड़कियाँ तो बाप भाई के सामने गीत गाती अथवा गुनगुनाती रहती हैं इससे गुरुजनों का बड़ा निरादर होता है। मर्द मानुष सारा दिन घरमें नहीं घुसे रहते। जब वे घड़ी दो घड़ी के लिये घर में आयें, तो उस समय उनके सामने सदा बड़े लाज लिहाज तथा आदर से उठना बैठना और बोलना-चालना चाहिये।

जब पिता भ्राता किसी दूसरे नगर से लौटें तो उन्हें बड़े आदरपूर्वक प्रणाम करो। जो बराबर के लोग हों उनके लिये समानतासूचक शब्दों का व्यवहार करो, और जो अपने से छोटी उमर के या बच्चे हों उन्हें आशीर्वाद देना चाहिये।

ऐसा ही आदर मान अपनी माता तथा बड़ी बहन के प्रति दिखाओ। इसमें कोई सन्देह नहीं कि तुम्हारा उनका सारा दिन रात का साथ होने के कारण इस नियम का निभाना कठिन है, फिर भी यदि हर घड़ी नहीं, तो कम से कम दूसरों के सामने इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि वह तुम्हारी बड़ी और पूजनीया हैं। यदि वह चार स्त्रियों में बैठी बातें कर रही हों तो तुम मूर्खों की भाँति आन कर उनके बीच में मत बैठ जाओ और नहीं उनके कन्धों पर चढ़ चढ़

कर उन्हें सताओ, अथवा और किसी प्रकार से उनसे विनय शील छोड़ कर बातचीत करो ।

जब तुम्हारे पिता जी सोते हों, तो ऊँचे २ चिल्ला कर मत बोलो कि ऐसा न हो कि उनकी आँख खुल जाय और उनका आराम जाता रहे । बल्कि उनके सोते में यदि कोई और बोले तो उसे भी ऐसा करने से रोक दो, जिससे तुम्हारे पिता जी अपनी नींद भर सुखपूर्वक सोयें ।

अध्यापिका

प्यारी लड़कियो ! तुम्हें चाहिये कि अपनी अध्यापिका का सदा सच्चे हृदय से आदर मान करो, जिसने तुम्हें इतनी विद्या पढ़ाई और इतने कला कौशल सिखाए । अध्यापिका का दर्जा माता पिताके बराबर समझा जाता है । बल्कि कुछ लोग तो उसे माता पिता से भी बढ़कर पूजनीय समझते हैं। मनुष्य दो वस्तुओं से बना है, शरीर से और आत्मा से । माता पिता के द्वारा जो पालन पोषण होता है उससे शरीर पलता और बढ़ता है और अध्यापिका की शिक्षा से आत्मा उन्नति करती और विद्या के प्रकाश से चमकती है । इसी प्रकाश से मनुष्य मनुष्य बनता है । यह न हो तो मनुष्य में और पशु में कोई अन्तर नहीं । इससे यह सिद्ध हुआ कि जिस प्रकार आत्मा का दर्जा देह (शरीर) के दर्जे से ऊँचा है, उसी

प्रकार आत्मा के शिक्षक का दर्जा भी शरीर के पालक-पोषक से बढ़ कर है।

बाप-दादा अपनी सन्तान के लिये जो धन माल छोड़ मरते हैं, यदि वह किसी कारण जाता रहे तो जाता रहे, पर विद्या का दान जो अध्यापिका से तुम्हें मिला है, अन्त काल तक तुम्हारे साथ रहेगा। बल्कि सच तो यूँ है कि जब तुम इस संसार में न रहोगी, तब भी तुम्हारी अच्छी विद्या की लाभदायक बातें जीवित रहेंगी और मुद्दतों तुम्हारी याद दिलाया करेंगी। छोटी सी अवस्था में जब अच्छे बुरे की भी पूरी पहचान नहीं होती, तो अध्यापका कैसे प्रेम और अनुग्रह से ज़रा ज़रा सी लड़कियों को पढ़ाती है। उनके खाने पीने का ध्यान अपनी सगी माताओं की तरह रखती है। इसके सिवाय छोटे छोटे बच्चों को पढ़ाना कैसा कठिन काम है? एक एक अक्षर सैकड़ों बार बताना और समझाना और उनकी पहचान दिल में बिठाना, लोहे के चने चबाने हैं। इस कारण लड़कियाँ अपनी अध्यापिका का जितना गुण-गान करें उतना ही थोड़ा है।

कुछ लड़कियाँ अपनी अध्यापिका की घुरकी झिड़की से बिगड़ कर उनको जवाब दे अथवा सामना कर बैठती हैं। कभी अपने माता पिता के पास उनकी शिकायत करके उन्हें घुरकियां दिलवाती हैं। कभी अध्यापिका को कुछ हानि पहुंचाकर अपना जी ठण्डा करती हैं। प्यारी कन्याओ! ये बहुत बुरे काम हैं, ऐसा कभी मत करो। अध्यापिका को जो अधिकार प्राप्त है उसे भली भांति पहचानो, और उसका ऐसा ही आदर-मान करो जैसा अपनी अम्मां, नानो दादी का करती

हो। उनके साथ हृदय से प्रेम करो जिससे वे तुम पर प्रसन्न होकर और भी अधिक मन लगा कर पढ़ायें। यदि वे तुम्हें पाठ याद न होने पर घुरकें तो इसमें तुम्हारा ही भला है। क्योंकि यदि वह तुम्हारी भूल अथवा असावधानता पर अप्रसन्न न हों, तो तुम जो अपना भला बुरा अच्छी तरह नहीं समझ सकती, पढ़ने लिखने में कुछ भी यत्न न करो, और मूर्खा की मूर्खा ही रह जाओ। अध्यापिका की मार सवारती है। इसका कभी बुरा नहीं मानना चाहिये। जो कन्याएं अध्यापिका का आदर मान नहीं करतीं, वे विद्यारूपी धन से वञ्चित रहती हैं, क्योंकि आज्ञा पालन न करने के कारण अध्यापिका के मन से उतर जाती हैं, और अध्यापिका उनको पढ़ाना लिखाना तो एक ओर रहा, मुंह लगाना भी पसन्द नहीं करतीं।

अध्यापिकाओं का आदर मान न केवल उस समय तक ही जब तक कि तुम उनके पास पढ़ती रहो, बल्कि उचित यह है कि जीवन भर उनको और उनके प्यारों को निबाहो।

यदि वह बीमार हों तो उनकी सेवा-शुश्रूषा करो। उनकी आर्थिक दशा अच्छी न हो तो यथाशक्ति रुपये पैसे से उनकी सहायता करो। यदि उन्हें तुम्हारी किसी प्रकार की सेवा की भी जरूरत न हो, तो उनका चित्त प्रसन्न करने के अभिप्राय से ही सही, कभी कभी उनकी सेवा में जाकर उनकी कुशल क्षेम पूछती रहा करो, क्योंकि शिष्यों के सौभाग्य और कर्तव्य परायणता के यही लक्षण हैं।

सहेलियाँ और धर्म-बहनें।

जासे चाहो तुम उस सहेली को,
बुद्धिमती हो और जो सुशीला हो।

साथिन सहेली का रिश्ता सभी लड़कियों के साथ लगा हुआ है। कदाचित् ही ऐसी कोई लड़की होगी जिसने अपने बालपन में अथवा बड़ी उमरमें अपनी कोई सहेली न बनाई हो। पर इन दिनों जब कि निष्कपटता और सहानुभूति का काल (दुर्भिक्ष) है, सच्ची समव्यथी तथा सहृदय सहेलियां ढूंढ़े भी नहीं मिलतीं, और यदि मिलती भी हैं, तो सैकड़ों में, बल्कि सहस्त्रों में एक। इस कारण हर एक लड़की सहेली बनने के योग्य नहीं। इसलिये तुम्हें चाहिये कि हर किसी के साथ मेल जोल अधिक न बढ़ाओ कि कहीं पीछे से आपस में घृणा भी अधिक हो जाए।

बहुत सी लड़कियों को इस बात की चिन्ता नहीं होती कि वे अपने लिये छान बीन कर कोई अच्छी सी सहेली ढूंढ़ें और उससे प्रीति करें। बल्कि जो लड़की उनके साथ प्रेम पूर्वक मिली, या जिसने उनकी गुड़ियों के गहने कपड़े आदि के बनाने का कोई अच्छा सा ढंग बता दिया, वही उनको भाई और दिल और जान से पसन्द आई। उनको इस बात के देखने की तनिक भी पर्वाह नहीं होती कि यह लड़की किसी अच्छे कुल की बेटी और अच्छे चरित्र और अभ्यासों वाली भी है। यह उनकी बड़ी भूल होती है कि जब वह

अपने घर आने जाने वाली अथवा पाठशाला में साथ पढ़ने वाली लड़कियों को सहेलियाँ बहनेलियाँ बनाने लगती हैं, तो अपने माता पिता से पूछ कर नहीं बनातीं। जब मेल-मिलाप बढ़ जाता है, तो माता पिता भी जानने लगते हैं कि यह हमारी बेटी की सहेली है। ऐसी दशा में यदि वह सहेली बुरी भी हो, तो बहुधा माता पिता कुछ आँखें बन्द कर लेते हैं, कि यदि हम बच्चीको इसके साथ खेलने से रोकेंगे,तो बच्ची का जी कुढ़ेगा, और यदि रोकते हैं तो कई कहा न मानने वाली लड़कियाँ माता पिता से रूठ जाती हैं। कई कई वेला बीत जाते हैं, भोजन तक नहीं करतीं। अन्त में ममता के मारे माता पिता फिर उस सहेली को बुला देते हैं कि बेटी हमारी मान जाय और प्रसन्न हो जाय।

बहन! बुरा मानने की बात नहीं। मनुष्य पर सङ्गति का प्रभाव ऐसा चुपचाप, बे मालूम और शीघ्र होता है कि किसी को पता भी नहीं लगने पाता और वह अपना काम कर जाता है। अच्छी बातें ऐसी जल्दी हृदय पर प्रभाव नहीं डालतीं जैसी जल्दी बुरी बातें अपना प्रभाव डाल देती हैं। यदि तुम्हारी सहेली में बुरी आदतें होंगी, तो चाहे वे सब की सब तुममें पैदा न हों, पर उनका कुछ न कुछ प्रभाव तुम पर अवश्य पड़ ही जाएगा।

ऐसी सहेलियों का जो भोजन पर की मक्खियों के समान अथवा खाने पीने तथा लेने देने की साथिनें हों काल नहीं। जब तक उनका भरना भरे जाओ, तब तक वारी सदके होती रहती हैं, और जहाँ लेने देने से मुँह मोड़ा, उन्होंने साथ छोड़ा। जब विपत्ति आ पड़े, अथवा धन माल जाता रहे तो वही साथिनें सहेलियाँ जो मक्खियों की तरह चिमटी रहती

थीं और एक क्षण के लिए भी छोड़ कर जाना उन्हें दूभर दिखाई देता था, अब भूल कर भी उस राह से नहीं निकलतीं जिधर उनकी विपत्ति में फँसी हुई अथवा धन-हीन सहेलियाँ रहती है।

यदि सौभाग्य से तुमको कोई अच्छी सहेली मिल जाय, तो तुम्हारा कर्तव्य है कि तुम उसका मूल्य समझो और जी-जान से उसका आदर करो। यह नहीं कि वह तुम पर जान छिड़के, और तुम उससे बात बात पर बिगड़ो और उसे भला बुरा कहो। कई नासमझ लड़कियों में यह आदत देखी गई है कि वे अपनी अच्छी अच्छा स्नेह करने वाली सहेली को छोड़ कर नई सहेली बना लेती हैं, और पहली सहेली के विषय में यह कहती हैं कि "नई आई पुरानी को दूर करो जी।"

बेचारी पुरानी सहेली जिसके दिल में उसका प्रेम घर कर चुका हो, मन ही मन कुढ़ती और दुःखित होती है और यह चाहती है कि मेरी सहेली भी मुझे प्यार करे। पर स्वार्थ की दासी सहेली को इस बात की कुछ परवाह ही नहीं होती, जिसके कारण उस का दिल टूट जाता है। बहन! तुम्हें अपनी सहेलियों के साथ ऐसा वर्ताव कदापि नहीं करना चाहिए। प्रथम तो हर एक लड़की को अपनी सहेली मत बनाओ, साधारण मेल-जाल, केवल राम-रमैया रक्खो। मेल जोल अधिक न बढ़ाओ। यदि कोई गहरी सहेली बनानी हो तो अपने माता पिता से पूछ कर सब में से एक अच्छी लड़की अच्छे गुण स्वभाव वाली छाँट लो, और उसी को अपने भेद बताओ और उसी के प्रेम को अन्तकाल तक निभाने की चेष्टा करो। यदि वह निर्धन हो तो यथाशक्ति

उसकी सहायता करने से कभी मुँह मत मोड़ो। यदि उसे कोई रोग आदि सतावे तो प्राणपण से उसकी सेवाटहल करो। तात्पर्य यह कि उसे अपनी सच्ची, निष्कपट और दुःख सुख में एक समान साथ देने वाली साथिन समझ कर सदा उसकी सहायता के लिए तत्पर रहो। उसके बन्धु जनों से भी प्यार करो। यदि वह कङ्गाल हो और तुम्हारे पास बहुत सा धन-माल हो, तो उसे तुच्छ न जानो। यदि कोई तुम्हारे सामने उसको बुरा भला कहे तो सदा उसका पक्ष लो, चाहे तुम्हारी सहेली वहाँ हो चाहे न हो। यदि वह वहां न हो तो उसके आगे उसकी निन्दा की बात मत दुहराओ ताकि उसे शोक न हो। यदि वह किसी और बहन को अपनी सहेली बनाये अथवा उससे लेन देन करे तो तुम मत जलो। बात क्या जिस अवस्था में हो उसकी प्रसन्नता की खोजी रहो, जिससे उसके हृदयपट पर तुम्हारा सच्चा प्रेम अङ्कित हो जाए और वह दिनों दिन तुमसे अधिक स्नेह करने लगे।

यदि कोई डाह के कारण तुम्हारे मन में उसकी बुराई बिठानी चाहे, तो किसी के कहने सुनने से अपने मन में उसकी बुराई न आने दो। उसकी ओर से अपने मन को दर्पण की भाँति साफ़ रक्खो, और उसे ईर्ष्या, घृणा अथवा वैर भाव की मिट्टी से मैला न होने दो।

बहन! इस बात को स्मरण रक्खो कि कुमारपने के सब गुण और इस आनन्दमय जीवन का प्रकाश सादापन और भोलेपन के साथ है। जहाँ इसमें अन्तर पड़ा, प्रकाशमय जीवन ने भी पग सरकाया। इसलिए अपनी सहेलियों के साथ सदा भोली भोली बातें करो, और उनसे मीठी मीठी बातें सुनो। कोई बात बे लिहाज़ी अथवा निर्लज्जता की तुम

कर भी मत करना। ऐसी बातें यों तो सभी के लिए बुरी हैं, पर कुआरी बच्चियों के लिये विष का गुण रखती हैं। इससे इनके मुखड़े का भोलापन और कुआरपने की चमक दोनों दूर हो जाते हैं। वे अपनी उमर से बड़ी समझी जाती और पक्की छुतीसी कहलाने लगती हैं।

जिन सहेलियों से प्रीति बहुत बढ़ जाती है, और जो सच्चे दिल से अपना दुख दर्द बँटाती हैं, उनसे कई बार ऐसी ऐसी बातें भी कहनी पड़ जाती हैं, जो लज्जा के कारण अपनी मां अथवा भौजाई बहनों से नहीं कही जा सकती। ऐसी दशा में यह होना चाहिये कि तुम्हारे सब भेद तुम्हारी सहेली को मालूम हों और उसकी कोई बात तुमसे छिपी न हो। पर जो बात उसके मुख से निकल कर तुम्हारे दिल में, और तुम्हारे मुख से निकल कर उसके दिल में पहुँचे, वह ऐसी छिपाई जाय जैसे कि उसने और तुमने कभी सुनी ही नहीं, यह नहीं कि जब तक दस को उसे सुना न दो, भोजन न पचे।

मेल-मिलाप

अगले समय का यह नियम था, कि जहाँ लड़की ने ज़रा सुध सँभाली, मां के साथ उसका आना जाना और घर में आने वाले अतिथियों के सामने होना बिलकुल बन्द हुआ। छोटे छोटे नगरों में अब तक भी यह नियम प्रचलित है। पर

कई माताओं ने इस बन्धन को तोड़ डाला है, और लड़कियों पर से यह रोक-टोक उठा दी है, और अपने साथ अपनी लड़कियों को भाई चारे में ले जाती हैं। और घर में भी यदि कोई मिलने जुलने वाली स्त्री आई, तो उसके सामने भी कर देती हैं। इससे कई लड़कियाँ ऐसी मन चलती हो गई हैं, कि जहाँ उनकी माता उनको ले जाना उचित न भी समझें, वे वहाँ भी साथ चलने को तैयार हो जाती हैं। और यदि माता न ले जाय तो बुरा मानती और मुँह फुला लेती हैं। लड़कियों के लिए यह बड़ी बुरी बात है।

तुम्हारे लिए क्या अच्छा है, तुम्हारी माता इस बात को भली भाँति समझती हैं और तुमको कभी उसके साथ कहीं जाने के लिए हठ नहीं करना चाहिए। और सच्ची बात तो यह है कि यदि वे ले जाना चाहें, तो भी तुम्हें नाहीं कर देनी चाहिए मुटियार लड़कियों का घर पर रहना ही सबसे उत्तम है। हाँ यदि तुम्हारी माता तुम्हें किसी अपने मिलने वाली के यहाँ ले जाना उचित समझें, तो तुम अवश्य प्रसन्नतापूर्वक जाओ। पर वहाँ जाकर कोई ऐसा काम न करो, जिससे तुम्हारी माता को लज्जित होना पड़े। जहाँ जाओ, बड़े अदब के साथ अच्छी जगह बैठ जाओ। सबको प्रणाम करो। जो कुछ वे पूछें, सब बातों का सोच समझ कर उत्तर दो। यदि वे स्त्रियाँ कोई बात कर रही हों, तो तुम उनके बीच में पट से न बोल उठो। तुम्हारे सामने कोई खाने को वस्तु रक्खी जाय, तो उसपर नदीदों की तरह न गिरो, जैसे कभी कुछ देखा ही नहीं। और न तुम वहां दङ्गा करो जिससे घर वालों को कुछ हानि पहुँचे। कई लड़कियाँ अपनी बेचैनी और घबराहट से कभी कोई बरतन तोड़ देती हैं, कभी चाँदनी

पर कुछ गिरा कर उसे मैला कर देती हैं। कभी घर इधर उधर दौड़ी फिरती हैं, और कभी किसी वस्तु को छेड़ती हैं, कभी किसी को। बात क्या, एक क्षण भी एक जगह चैन से नहीं बैठतीं। ये बड़ी बुरी आदतें हैं, और इनसे नामधराई होती है।

यदि कोई लड़की तुम्हारे घर पर अतिथि बनकर आये, तो उसे पहले अपनी माता से बात-चीत कर लेने दो। फिर माता की आज्ञा लेकर एक ओर ले जाओ और तुम उससे बातें चीतें करो। तुम्हारे पास कोई सुन्दर वस्तुएँ, खिलौने अथवा अच्छी अच्छी पुस्तकें हों तो उस को दिखाओ। उससे उसके लिखने पढ़ने का हाल पूछो, कि बहन! तुमने क्या क्या पढ़ा, कौन कौनसी पुस्तकें देखी हैं।

सीने परोने बुनने काढ़ने की बातें पूछो। अपने हाथ का काम दिखाओ। यदि उनको कोई नया काम आता हो तो उनसे सीखने की इच्छा प्रकट करो। तुमको कोई नया काम आता हो, और तुम सिखा सकती हो, तो उनको सिखाओ।

तात्पर्य, मेल मिलाप से तुम्हें अवश्य कुछ न कुछ लाभ उठाना चाहिए।

तुम्हें मिलने मिलाने के नियम और शिष्टाचार संबन्धी सब बातें सीखनी चाहिएं, जिससे तुम अपने घर आने वाले अतिथियों को प्रसन्न कर सको। और जिनके घर तुम अतिथि बनकर जाओ, वे भी तुम्हें प्रीति और आदर से स्मरण करें, और उन्हें तुम्हें बुलाने का चाव रहे।

बात-चीत

कहे एक जब सुन ले * इनसान दो,
कि † हक़ ने ज़बां एक दी कान दो।

ज़बान (जिह्वा) बहुत ही पवित्र वस्तु है। उसे बुरी बुरी बातों से अपवित्र न करो। उसी ज़बान से तुम परमात्मा का नाम लेती और धार्मिक पुस्तकें पढ़ती हो। तुमने कई बार देखा होगा कि बहुत सी लडकियाँ गन्दी गन्दी बातों से अपनी जिह्वा को अपवित्र करती हैं। जीभ इसलिये नहीं दी गई कि तुम जब तब हर घड़ी ज़रूरत के बिना ही बक बक करती रहो। तुम्हें चाहिए कि ज़रूरत के सिवाय कभी मत बोलो।

अपने गुरुजनों तथा बन्धु बान्धवों का नाम बड़े आदर से लो। सम्बन्धियों को सम्बन्ध के सिवाय नाम से न पुकारो। जैसे किसी को चाचाजी, किसी को फूफा और किसी को मामाजी। जिसके साथ जो सम्बन्ध हो, उसे उसी सम्बन्ध से बुलाओ। किसी से भी तू-तड़ाँग करके बात नहीं करनी चाहिए। जो कोई तुमको बुलाये, तुम सदा उससे जी करके बोलो। यदि कोई तुम्हारा बड़ा बूढ़ा तुमसे रूखेपन का व्यवहार करे, तो तुम अपने माथे पर बल न आने दो। प्रसन्नवदन रह कर बात करो। यदि तुम्हें कोई अनुचित बात कहे, तो तुम उसके उत्तर में ऐसी मीठी और मृदु बातें कहो, कि वह सुनकर आप लज्जित हो जाय कि ओहो! मैंने कैसे कठोर

* १ मनुष्य। † २ ईश्वर।

वचन कहे और उसने कैसा सज्जनों का सा उत्तर दिया। जानने वाले और न जानने वाले, अपने बेगाने सबको प्रणाम करो। यदि वे तुम्हारे प्रणाम का उत्तर न दें, तो वे ही पाप के भागी बनेंगे। तुम्हारा इसमें कुछ नहीं बिगड़ेगा।

छोटी उमर की लड़कियों की बात चीत सदा बिल्कुल भोली भाली और मन को लुभाने वाली होनी चाहिए। उसमें किसी प्रकार की मेल मिलावट न हो, और न झूठी बनावट ही हो। उनके बोल अनमोल हों, कि सुनने वाले चाहें कि सुनते ही जायँ। कठोर तथा भारी आवाज़ लड़कियों को शोभा नहीं देती। मेमें बड़ा भारी प्रयत्न करके, सब बातों से बढ़कर अपने कण्ठ को मृदु तथा चित्त को लुभानेवाली बनाती हैं। तुम्हें भी अपनी आवाज़ बारीक और स्त्रियोचित रखनी चाहिये। जब माता भगिनी अथवा अन्यान्य गुरु जन बोलें, तो उनकी बातों को ध्यान-पूर्वक सुनो, और उसी भाँति आप भी बोलने की चेष्टा करो। यदि कोई अशुद्ध शब्द मुँह पर चढ़ गया हो, तो उसे भुलाओ और शुद्ध शब्द को याद करो ताकि जब चार बहनों में बैठो, तो ऐसी बोली न बोलो, जिस पर वे तुम्हारी हँसी उड़ायें। कई लड़कियों की ज़बान पर कोई शब्द विशेष चढ़ जाता है, और वे उस शब्द को इतना याद कर लेती हैं, कि हर बात में चाहे उसकी ज़रूरत हो चाहे न हो, उसे यों ही बोलती रहती हैं। ऐसे बेहूदा और अर्थरहित शब्दों को मुख पर न चढ़ने दो।

बहुत सी लड़कियों को बात बात में शपथ खाने की बान पड़ जाती है। यह बान बहुत बुरी है। इससे बचो। शपथ (क़सम) सच्ची हो अथवा झूठी, कभी मत खाओ। जो पुरुष अधिक शपथ खाता है, वह लोगों की दृष्टि में अधिक

नीच तथा झूठा बनता है। शपथ खाना वास्तव में अपने आप को झूठा बनाना है। कोई तुम्हारी बात पर विश्वास करे या न करे, तुम शपथ कभी मत खाओ, और अपनी ओर से सदा सच बोलो। यदि तुम सदा सच बोलोगी, तो सब लोग आप ही तुम्हारी बात को सच्चा जानेंगे।

इस बात का ध्यान रक्खो, कि जब दो मनुष्य परस्पर बातें कर रहे हों, तो तुम उनकी बात काट कर अपनी बात न करने लगो। पहले उनकी बात पूरी हो जाने दो। जो लड़कियां दूसरे की बात काट कर अपनी बात के लिए जल्दी करती हैं, उनको सब विवेकहीन (बे समझ) कहते हैं।

जब तुमसे कोई बात पूछी जाय, तो पहले ध्यानसे उसका तात्पर्य समझो, और जो कुछ तुमसे पूछा जाय, और जितना पूछा जाय, उसी और उतनी ही बात का उत्तर दो। कुछ लड़कियाँ इस बात का ध्यान नहीं रखतीं, और कुछ का कुछ उत्तर देती हैं। जैसे किसी ने पूछा कि तुम सीने पिरोने का काम भी किया करती हो? इसके उत्तर में कई लड़कियाँ अपने दिन भरके काम गिनवाने लगती हैं, कि मैं सबेरे उठकर सबसे पहले परमात्मा का ध्यान करती हूं, फिर अपनी मेज़ सफ़ा करती हूं। इसके बाद अपना पाठ याद करती हूं। जब पाठ याद हो जाता है, तो सिलाई का काम करती हूं।

इस प्रकार का उत्तर देना मूर्खता और फूहड़पने का काम है। तुम्हें केवल उतना ही उत्तर देना चाहिए, जितना तुमसे पूछा गया है।

जो बात आप ही शीघ्र मालूम हो जाने वाली हो, ऐसी बात को पूछना बड़ी मूर्खता है। इसी प्रकार जिस बात से तुम्हारा कोई सम्बन्ध न हो, उसमें अपनी टाँग घुसेड़ना और व्यर्थ

पूछना ताड़ना अपने आपको हल्का बनाना होता है। जैसे कोई स्त्री तुम्हारी माता से मिलने आई, और उसके हाथ में कोई पुस्तक हुई, तो तुम्हारे लिए यह उचित नहीं कि यों ही उससे उस पुस्तक का नाम पूछो।

जब बात करो तो जो कुछ कहना हो, बहुत ही मीठे शब्दों में और धीरे से कहना चाहिये। कई लड़कियाँ बहुत चिल्ला चिल्ला कर बोलती हैं, यहाँ तक कि उनकी आवाज़ बाहर बैठक तक पहुंचती है। यह बड़ी निर्लज्जता और फूहड़पने की बात है, कि देखने में तो तुम भीतर पर्दे में रहो, और तुम्हारी बातें बाहरवालों को सुनाई दें। तुम्हें सदा धीरे से बोलने का अभ्यास डालना चाहिए। जो लड़की अपने में मीठा बोलने का गुण रखती है, वह परायों को अपना और शत्रुओं को मित्र बना सकती है। मीठा बोलना तो वार्त्तालाप (बात चीत) का प्राण है। जो लड़की कठोर वाणी बोलती है, वह अपनों को पराया और मित्रों को शत्रु बना डालती है।

यदि कोई बात किसी कारण विशेष से विवश होकर किसी के चित्तके विरुद्ध भी कहनी पड़े तो ऐसे ढंग से कहना चाहिए कि दूसरा आदमी बुरा न माने।

कहते हैं कि किसी राजाने स्वप्न में देखा, कि मेरे सब दाँत गिर पड़े हैं। सबेरा होते ही राजा ने बड़े बड़े प्रसिद्ध ज्योतिषियों का इकट्ठा करके इस स्वप्न का तात्पर्य पूछा। एक ज्योतिषी ने कहा, राजन्! इसका तात्पर्य यह है कि आपके सभी बन्धुजन आपके सामने एक एक करके सब मर जायेंगे। राजा को यह बात बहुत बुरी लगी, और उसने हत्यारे को आज्ञा दी, कि ज्योतिषी को जान से मार डालो।

फिर एक दूसरे ज्योतिषी को बुलाया। उसने राजा की सेवा में निवेदन किया कि महाराज! मैं इस स्वप्न के आने पर आपको बधाई देता हूं। इससे यह प्रकट होता है कि आपकी आयु आपके सभी बन्धुओं से बड़ी होगी। राजा इस ज्योतिषी की बात सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ और उसे वस्त्र, आभूषण और रुपया देकर मालोमाल कर दिया।

देखो, एक ही बात को एकने किस ढंग से कहा और दूसरे ने किस ढंग से।

वस्त्र

लिबास अच्छा वही है, जिसमें इज़्ज़त पाई जाती हो।
मुनासिब सादापन हो, और नफासत पाई जाती हो॥

कपड़े भी परमात्मा की दी हुई एक अद्भुत नियामत है जो उसने केवल मनुष्य को प्रदान की है। मनुष्य मुख से चाहे कुछ बोले, पर उसका वेष-भूषा, उसका रंग-ढंग तुरंत बोल उठता है कि यह कोई सज्जन है अथवा दुर्जन।

हर किसी को चाहिए कि अपना जातीय लिबास पहनें और अपने जातीय रंग ढंग का पालन करें। एक कहावत है कि देश बदलो, पर वेष मत बदलो। पर इन दिनों में बहुतसी बहनें ऐसी हैं जो अपने कुलमें पहने जाने वाले लिबास को बड़ी घृणा की दृष्टि से देखती हैं और उसे पसन्द नहीं करतीं।

वे और और जातियों के लिबास पर मिट रही हैं। कुछ मर्दों ने जो किसी कारण वश अंगरेज़ी ढंग के कपड़े पहन लिये हैं, वे उनकी रीस करके आप भी अगरेज़ी ढंग के कपड़े पहनना चाहती हैं। जो बहनें ऐसा करती हैं, उन पर उनकी अपनी जातिके लोग और अंगरेज़ दोनों हँसते हैं और उन्हें बहुरूपिये के समान नीच समझते हैं। हमारे लिए मान मर्यादा की बात यही है कि हम अपने जातीय ढंग के कपड़े पहनें। हाँ उसमें जो दोष हों उन्हें दूर कर दिया जाय, और इस लिबास को बहुत ही सुन्दर बना लिया जाय।

कपड़े जो पहने जायँ उनमें चार बातें होनी चाहिएँ सब से पहले शरीर का ढांपना, दूसरे सफाई तीसरे सुन्दरता, और चौथे स्वास्थ्य।

सबसे बढ़कर शरीर का नंगापन ढाँपना है। महीन वस्त्र जिसमें से शरीर दिखाई दे ब्याही कँवारी किसी को भी नहीं पहनना चाहिए। ऐसा वस्त्र जिसमें से शरीर दिखाई दे, बड़ी लज्जा की बात है। ऐसे कपड़ों का पहनना पाप है। जो लड़कियाँ ऐसे वस्त्र पहनती हैं जिनमें पूरा पर्दा नहीं होता है, तुम कभी उनकी रीस मत करो। जो कपड़े माता पिता तुमको प्रसन्नतापूर्वक बनवा दें, तुम उन्हें प्रसन्नतापूर्वक लेलो। उन्हें बड़ी सावधानता से बर्तो और अच्छी तरह रक्खो, जिससे वे मैले वा ख़राब न होने पायें। विशेष करके जो दो चार बहुत बढ़िया जोड़े तीज ईद अथवा और दूसरे त्योहारों आदि के लिए होते हैं, उन्हें सदा संभाल कर रक्खो, क्योंकि रेशमी अथवा गोटे किनारी के कपड़े रोज़ धुलवाये अथवा साफ़ करवाये नहीं जाते। जब कभी कोई उत्सव हुआ उन्हें थोड़ी देर पहन लिया और फिर संवार कर रख दिया। इसी प्रकार

जाड़ों के कपड़े गरमी में संभाल कर रक्खो, और उनको धूप देती रहो, जिससे कीड़ा न खा जाये। जाड़ों में गरमियों के कपड़ों को संभाल कर रक्खो, कि गरमी आये तो उनकी तवाई न पड़ जाय। बहुतेरी लड़कियाँ कपड़ों को बहुत बेपरवाही से पहनती हैं, और शीघ्र ही फाड़ काट कर बराबर कर देती हैं और माता पिता का बार बार उनके बनाने के लिए खर्च कराती रहती हैं।

प्यारी लड़कियो! दुनियाँ में जो कुछ तुम बरत रही हो परलोक में उसका लेखा देना है। कपड़ों का भी तुमसे लेखा लिया जायगा। इस कारण, जहाँ तक हो सके, अपने कपड़ों को संभाल संवार कर पहनो। कुछ लड़कियाँ अपने दुपट्टे का आँचल लटकाये रखती हैं; जिससे एक तो वह आँचल मैला चिकट हो जाता है, दूसरे जहाँ तहाँ अटक कर उसमें खूंचें लगता रहता हैं, जिनसे थोड़े ही दिनों में दुपट्टा ओढ़ने के योग्य नहीं रहता।

चूल्हे के आगे जब बैठो, अपने कपड़े समेट कर बैठो, कि कहीं दुपट्टे का आँचल जल न जाय, और इस बात का सदा ध्यान रक्खो कि तुम्हारे कपड़ो पर कोई आगका पतंगा न पड़ जाय। यदि ज़रासी लापरवाही से तुम्हारा नया और मूल्यवान् कपड़ा ख़राब हो जाय तो कितने शोक की बात है।

कई गन्दी लड़कियाँ अपने कुरतों दुपट्टों से नाक पोंछती रहती हैं। भोजन करने बैठती हैं, तो कपड़ों का कुछ भी बचाव नहीं करतीं। एक तो भोजन करते ही में बीसियों दाग़ धब्बे दाल भाजी के कपड़ों पर लगा लेती हैं। दूसरे भोजन कर चुकने पर हाथों को अपने दुपट्टे से ही पोंछ लेती हैं। सबेरे मुंह हाथ धोती हैं तब भी अपने दुपट्टे से ही तौलिये

अंगोछे का काम लेती हैं। बैठती हैं तो ऐसे गंवारपने से कि सारे कपड़े धूल मिट्टी में भरकर उनका सत्यानाश हो जाता है। ऐसी ऐसी असावधानताओं से दो ही दिन में कपड़े मैले चिकट हो जाते हैं। फिर उनको उतारती हैं, तो ऐसी बुरी तरह से डाल देती हैं कि रहा सहा और मैला हो जाता है; बल्कि यहाँ तक कि कोई चिकना बरतन भांडा पोंछना हुआ तो वह भी मैले कपड़े ही से पोंछ लेती हैं और यह समझती हैं कि ये धोबी के तो जा ही रहेंगे। इकट्ठे एक बार ही धुलकर साफ़ हो जाएंगे। ऐसे कपड़ों को धोबी भी भली भांति साफ़ नहीं कर सकता।

प्यारी लड़कियो! तुम्हारे पिता श्री गाढ़े पसीने की कमाई से तुम्हें जो वस्तुएँ प्राप्त हों, तुम उन्हें जी जान से प्यारा रक्खो। अपने कपड़ों को सदा दाग़ धब्बे से बचाओ जब उतारो तो संगवा कर रक्खो। जब धोबी के यहां से धुल कर आवें तो गिन गिना कर अपनी पिटारी में सँभाल कर रख दो। यदि कोई पुराना कपड़ा हो तो माता की आज्ञा से अपनी नौकरानी अथवा भंगिन को दे दो।

कपड़ों में सदा मितव्ययिता का ध्यान रक्खो और कभी अपनी हैसियत से बढ़कर कपड़े न पहनो। जो स्त्रियाँ तुम्हारे माता पिता कीसी हैसियत रखती हैं, पर कपड़ों पर शक्ति से बढ़ कर ख़र्च करती हैं, वह बहुत बुरा करती हैं। तुम कभी भी उन की रीस न करना, और किसी का अच्छा कपड़ा देखकर जी मत ललचाना। बल्कि माता पिता जो कुछ प्रसन्नता पूर्वक दें, उसे ही सहर्ष पहन लो।

शेखी बघारने (डींगें मारने) वाली लड़कियाँ यह बात भी बिल्कुल पसन्द नहीं करतीं कि फटे हुए अथवा जले

हुए कपड़े में टाँकियाँ लगा कर पहनें। इन दिनों अमीर तो अमीर, ग़रीब निर्धन आदमियों ने भी टाँकी लगाने को बुराई समझ लिया है यद्यपि टांकी लगाना अत्यन्त सादा-पन का चिह्न है। हम तो क्या, ख़ुदा के पैग़म्बर हज़रत मुहम्मद साहब की सुपुत्री और हमारी स्त्रियों की शिरोमणि ख़ातून जन्नत के कपड़ों में टाँकियाँ लगी रहती थीं। हम ने सुना है कि उनके ब्याह में जो चादर उन्हें मिली थी, इसमें सात टाँकियाँ लगी हुई थीं। जब हज़रत साहब की सुपुत्री को टांकी लगा कपड़ा पहने लज्जा न आती थी, तो साधारण मनुष्य भला किस गिनती में हैं? तुम टाँकी लगाने से कभी न लजाओ, और यदि किसी और लड़की के कपड़ों में टांकी लगी देखो, तो उसे हलका और लज्जित न करो। फटे कटे कपड़ोंकी मरम्मत करना मितव्ययिता और बुद्धिमानी की बात है। महानुभावों का वचन है कि समय पर लगाया हुआ एक टाँका, बे समय पर लगाए हुए दस टाँकों से अच्छा है।

नाले (कमर बन्द) का लटकना भी बहुत भद्दे पन की बात है। इसे बाँधने और नेफे के बलों के ठीक रखने का ढंग अपनी माता अथवा बड़ी बहन से सीख लेना चाहिए।

कपड़ों की सच्ची सुन्दरता उसकी सफ़ाई है। मोटा कपड़ा भी धुला धुलाया और उजला निखरा होगा तो आंखों को भला लगेगा और दिलको भायेगा। इससे अधिक सुन्द-रता रंगों और भांति भांत की बेलों द्वारा पैदा की जाती है। हलके हलके रंग सस्ती सस्ती बेलें कपड़ा को अच्छा सुन्दर बना देती हैं। इसके लिए अधिक व्यय करना उचित नहीं।

बहुत सी बहनें सुन्दरता के लिए पतले कपडे पहनती हैं। यदि तुम बारीक वस्त्र पहनो, तो उसके नीचे सदा पर्दे के लिए

और गाढ़ा कपड़ा पहनना चाहिए जिससे सुन्दरता की लगन में तन नंगा न रहे। तात्पर्य, ऐसे वस्त्र पहनो, जिन्हें पहन कर तुम भलमनसो, सज्जनता की मूर्ति दिखाई दो और मान मर्यादा की आंख में स्थान पाओ। कई लड़कियाँ अच्छे अच्छे वस्त्र पहनकर इतराने लगती हैं, और बड़ाई और गर्वमें आन कर किसी से बात तक नहीं करतीं। यह बहुत ही नीचता और ओछेपन की बात है।

चौथा गुण कपड़ों का यह है कि वे स्वास्थ्य को बनाये रखने वाले हों अर्थात् जाड़े के दिन हों तो गरम कपड़े पहनो और गरमी हो तो ठण्डे कपड़े पहनो। कुछ बहनें महीन कपड़े की सुन्दरता को इतना अधिक पसन्द करती हैं कि जाड़े के दिनों में उत्सव, त्योहार आदि पर महीन कपड़े पहन कर चली जाती हैं, और वहां जाकर मारे जाड़े के सू सू करती हैं और सरदी का कष्ट उठाती हैं। और कई बार ऐसा भी होता है कि बीमार पड़ जाती हैं। जाड़े के दिनोंमें कमर और छाती को बहुत गरम रखना चाहिये। यदि गरम कपड़े पहनने से तुम्हारे लिबास की सुन्दरता में फ़र्क भी आए, तो इसकी ओर कुछ ध्यान न दो। अपने शरीर की रक्षा को सब बातों से बढ़कर जानो, क्योंकि जो है तो जहान है।

यदि परमात्माने दिया है, तो रात को पहनने के लिये सदा जुदे कपड़े रक्खो। और जब सोने लगो, तो दिन के कपड़े उतार कर सोओ। यदि बढ़िया ज़रीदार कपड़े पहन कर कहीं जाओ, तो वहां से लौटते ही इन कपड़ों को उतार बल आदि निकाल कर तह करो, और संवार कर सन्दूक में बांध कर रख दो। पर यदि कपड़े पसीने आदिसे भीग गए हों तो पहले उन्हे सुखाओ, जिससे कपड़ों में बू न हो जाए।

लाज लिहाज

रहे लज्जा, हया का आँख में हर दम असर बेटी।
रखो अपने पराये से सदा नीची नज़र बेटी॥

लाज-लिहाज ही एक ऐसी वस्तु है जो मनुष्य के चेहरे को पवित्र (निरीह) और भोला भाला बनाती है। और सब से बढ़ कर छोटी उमर की और कँवारी लड़कियों के लिये तो लज्जा प्राण होती है। जिस लड़की की आँख में शील नहीं, वहाँ जानो कि उसकी आंख में ज्योति ही नहीं। बहुतेरी लड़किये ऐसी होती हैं जो छोटी अवस्था से मुँहफट और निर्लज्ज होती हैं। और जो दूसरों का लिहाज़ नहीं रखतीं। उन्हें निर्लज्जता की बातें सुनते, बल्कि आप बुरी बुरी गालियाँ देते तनिक लज्जा नहीं आती। इनके हृदय से लाज लिहाज़ का भाव इतना दूर हो जाता है कि यदि किसी बड़े बूढ़े से बातें करेगी, तो आँखों में आँखें डाल कर, बड़ी निर्लज्जता और ढीठपन के साथ। यदि बड़ी बूढ़ियाँ कोई ऐसी बातें कर रही हों, जो उनके सुनने की नहीं है, तो वे वहाँ जमी ठसी बैठी रहेंगी। बल्कि आजकल की कुछ निधड़क लड़कियों में तो निर्लज्जता यहाँ तक बढ़ जाती है कि ब्याह शादियों में जहाँ डोमनियाँ गन्दे और अश्लील गीत गाती और बेहूदा नक़लें करती हों, वे ब्याही स्त्रियों के साथ बैठी रहती हैं।

इस से बढ़ कहीं अधिक और बुरी बातें हैं, जिनको करते वे तनिक नहीं लजातीं। जैसे टट्टी से निकलेंगी तो पाद नहीं

कि नाला बाँध कर निकलें, बल्कि उसे हाथ में लिये बाँधती चली आती हैं। पिता अथवा बड़ा भाई सामने बैठा है, पर उन्हें कुछ लिहाज नहीं। कुरता इतना ऊंचे उठा रक्खा है कि पेट खुला हुआ दिखाई दे रहा है। कुरता पाजामा कहीं से फट अथवा उधड़ गया है, सारी टाँग या पेट नंगा हो रहा है, पर बेटी रानी हैं कि उसी तरह आनन्द से फिर रही हैं। और माँ है कि झींकना झींक रही है कि बेटी! वास्ते परमात्मा के कुछ तो शरम करो। स्त्रियों से न शरमाओ तो अपने बाप भाई से तो लजाओ, कि जवान—जहान बेटी के पिंडे पर बाप की दृष्टि पड़ गई तो वह क्या कहेगा, पर बेटी के चित्त गुमान भी नहीं। आखिर बाप ने कई बार कपड़ा फटा देखा और हार कर टोका पर टोका। पर निर्लज्ज बेटी को इस पर भी कुछ लज्जा नहीं आती, और उस समय यह कह कर कि अभी सीती हूँ, फिर भूल जाती है। अन्त में माता बिचारी आप हार कर झख मार कर खोंप भरती है और बेटी का तन ढाँकती है।

सिर पर दुपट्टा ओढ़ेंगी तो ऐसी बेढंगी तरह कि न सिर ढके न छाती। गले के हार की तरह दुपट्टे के आँचल गले में पड़े हैं। बाप भाई घर में आये, उसी प्रकार उनके सामने भी बैठी हैं। गले में बारीक, छब्बीस की मलमल अथवा आबेरवाँ का कुरता है। उसमें से सारा बदन छन छन कर दिखाई दे रहा है। बाप इस हाल को देखकर आँखें नीची कर लेगा, पर बेटी की आँख में लज्जा न आयेगी। पर न आयेगी।

बहुत सी लड़कियों में एक यह भी बुरी बान होती है कि जहाँ किसी खेल तमाशे की भिनक कान में पड़ी, झट द्वार की ओर दौड़ी, अथवा दीवाल पाखों पर जा लटकीं। इस बात

की कुछ परवाह नहीं कि पिता सामने बैठा है, वह क्या कहेगा? फिर गई भी तो यह ध्यान नहीं कि हम किसी को देखें तो देखें, पर इतना तो करें कि अपने आप को अनजान आदमियों की दृष्टि से बचायें। नहीं, बल्कि इस प्रकार झुक झुक कर और सिर निकाल निकाल कर झाँकेंगी कि बाहर के लोगों की दृष्टि इन पर न भी पड़ती हो तो पड़े और बाहर के लोग इस परदे के ठट्ठे उड़ायें।

गाड़ी में बैठेंगी तो झट मुँह पर से बुरका अथवा कपड़ा उठा, खिड़कियां खोल खुले मुँह तमाशा देखती चली जाएँगी। इस प्रकार की बातें कुल और मर्यादा पर कलङ्क लगानेवाली होती हैं और इन से बीसियों प्रकार की बुराइयाँ निकलती हैं। और ऐसी निधड़क तथा निर्लज्ज लड़की से उसके माता पिता तथा अन्य कुटुम्बी बाहर नहीं तो दिल में तो अवश्य अप्रसन्न रहते हैं। लाज लिहाज वाली लड़की अपने पराये सब को भाती है और सब उसे सिर आँखों पर बिठाते हैं। भोली भाली लड़कियो! तुम लाज लिहाज को अपनी मान प्रतिष्ठा का पदक और सज्जनता का गहना जानकर सदा लज्जाशील बनने का प्रयत्न करो। परमात्मा तुम्हें मान बड़ाई दे तो उसको खो न बैठो। ऐसे कार्य न करो जिससे तुम्हें अपनी कुल-मर्यादा से हाथ धोकर बैठ जाना पड़े। बड़ों के सामने कभी ढीठ न बनो और न निर्लज्जपना ही दिखाओ। लज्जा तुम्हारा गहना हो, तो शील तुम्हारा शृंगार। तुम्हारी आँखों में लाज होनी चाहिए और तुमको चाहिए कि अपने पराए से सदा नीची नज़र रक्खो।

तुमको अपनी हर एक बात में यह ध्यान रखना चाहिए कि तुम जो कुछ कहती हो, उसमें कोई निर्लज्जपने की बात

न हो। कभी अपने भोले मुख से गाली अथवा कोई और गन्दा या बेहूदा शब्द मत निकालो, वरन जहाँ कोई बेहूदा बात हो रही हो, वहाँ से तुरन्त उठ जाओ।

बड़े बूढ़ों की बात को काटना, अथवा उन में बैठ कर पटर पटर बातें करना जिसे बहुत सी लड़कियाँ बड़ी चतुराई समझती हैं, बहुत ढीठपना है। बड़ों के सामने सदा आदर पूर्वक और चुप चाप बैठना चाहिए, और वे जितनी बात पूछें उतनी ही बात करनी चाहिए। उनसे बातें करते समय आँखों में आँखें डाल कर मत बोलो, वरन उस समय तुम्हारी निगाहें सदा नीची होनी चाहिए। बड़े बूढ़ों से सदा बड़े आदरपूर्वक मिलो और जब उनसे कुछ बात करो, तो तुम्हारी दृष्टि उनके पैरों की ओर हो।

जब कभी तन का कोई कपड़ा फट जाय अथवा उधड़ जाए, और तुम्हारे शरीर का कोई भाग खुला दिखाई देने लगे, तो सौ काम छोड़ कर पहले उस कपड़े की खोंप भरो, और अपने शरीर को ढाँपो। लड़कियों के मुँह और हाथ और पाँव के सिवाय शरीर का कोई और भाग खुला दिखाई देना बड़े निर्लज्जपन की बात है।

दुपट्टा जब ओढ़ो, इस प्रकार ओढ़ो कि सिर के बाल, दोनों कन्धे, पेट सब भले प्रकार ढँक जायँ।

परदे में रहने वाली लड़कियों को अपने परदे का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए। कभी कोई अवसर ऐसा न आने दो कि तुम्हारे भोले भाले मुखड़े पर किसी अनजान आदमी की दृष्टि पड़े। खेल तमाशे कौतुक जो कुछ देखने हों, वही देखो जो तुम्हारे माता पिता परदे का उचित प्रबन्ध कराके तुम्हें प्रसन्न होकर दिखलायें।

लाज लिहाज की इस ताकीद का यह अर्थ न समझ बैठना कि जब किसी नई स्त्री अथवा किसी अन्य बड़े बूढ़े के सामने जाओ तो ऐसी बुरी तरह कि दबकती और सिमटती जाओ। कभी एक ओर को, कभी दूसरी ओर को झुको और मुख और आँखों पर हाथ रख लो। तात्पर्य, ऐसी विचित्र और बेहूदा ढंग करो कि, जिन्हें देखने वाले देख कर यह कहें कि यह कन्या निपट गँवार है। यदि वह नाम पूछें अथवा यह कि बहन! तुम क्या पढ़ती हो? तो इस बात का भी कुछ उत्तर न दो। इस प्रकार की लज्जा ठीक नहीं और यह फूहड़पना गिना जाता है।

तुम जब कभी किसी बड़ी बूढ़ी के सामने बुलाई जाओ, तो सदा बड़े आदर से झुक कर उन्हें प्रमाण करो। समझदारी से पास बैठो। जो बात वह पूछें, भोलेपन और ढङ्ग से उसका उत्तर दो, जिससे मिलने आई स्त्री भी तुम्हारी बुद्धि और सुघड़पना देख प्रसन्न हो जाय और ढीठ लड़कियों के सामने तुम्हारी बातें करे और कहे कि वह ऐसे सलीके और सुबुद्धि वाली कन्या है, तुम भी उसी की भाँति बनने की चेष्टा करो।

बनाव सिंगार

"जिसे परमात्मा ने गुण अथवा सुन्दरता दी है, उसे गहनों की ज़रूरत नहीं। देखो चन्द्रमा बिना गहने ही कैसा अच्छा दिखाई देता है।"

पिछले समयों में लड़कियों का बनाव सिंगार करना बड़े दोष की बात गिनी जाती थी। जहाँ लड़की सयानी होने लगी, माता ने उसके गहने और चमकीले भड़कीले वस्त्र बढ़ा दिये। सिर गूँधा तो बे माँग का। यह आज्ञा नहीं थी कि ब्याही स्त्रियों की भाँति लड़कियां भी माँग निकालें, या आँखों में सुरमा लगायें या मेहँदी रचाएँ, गहने या ढीले पायँचों के पाजामे पहनें। बात क्या वे सब वस्तुएँ जो बनाव सिंगार अथवा सुन्दरता की गिनी जाती हैं, उनकी मनाही थी। यदि उनके छोड़ने का कारण पूछो तो यह बताया जाता था कि जो लड़कियाँ कुँवारपने में अच्छे अच्छे गहने कपड़े पहने रहती हैं, ब्याह के दिन उन के चेहरे पर रूप नहीं आता।

कदाचित् यह बात कहीं तक ठीक भी हो, पर हमारी समझ में तो यह आता है कि बालपने में लड़कियों को कुछ सुध बुध नहीं होती, माता पिता जैसा चाहें खिला पहना दें। उन्हें भले बुरे की कोई पहचान ही नहीं होती। जब वे सयानी और भला बुरा पहचानने के योग्य होने लगती हैं, तो माता पिता उन से अच्छी अच्छी वस्तुएँ शायद इस विचार से छुड़ाने लगते हैं कि आज हमें परमात्मा ने दे रक्खा है, हम उन्हें अच्छे से अच्छा पहना उढ़ा कर देख सक्ते हैं। पर कल की कौन जाने, उनके भाग्य में क्या लिखा है। यदि अच्छे भाग्य हुए, तो भगवान् जो कुछ दे, उसके दिये का धन्यवाद करेंगी और यदि (परमात्मा न करे!) बुरे भाग्य निकले तो माता पिता का अच्छा पहनाया ओढ़ाया याद करेंगी और बुरी वस्तुओं पर नाक भौं चढ़ायेंगी और उन्हें मन में न लायेंगी।

पर आजकल का ढंग (फ़ैशन) निराला है। जो कुछ

माताएँ पहिनती ओढ़ती हैं, वही पुत्रियाँ अपने लिए चाहती हैं। यदि न दें तो मुँह फुला कर रूठ जाती हैं। माता ने महीन मलमल का कुरता पहना, या जाली का दुपट्टा ओढ़ा, तो बेटी कहती है कि मेरे कपड़े भी ऐसे ही हों। माता ने दंदासा*लगाया तो बेटी चाहती हैं कि मैं भी लगाऊँ। माता ने माँग का सिर गुँधाया तो बेटी की इच्छा है कि मेरा भी पट्टियाँ झुका हुआ सिर गुंधा जाय। माता ने ढीले पायँचे का पाजामा पहना तो बेटी रानी चाहती हैं कि मेरे लिये भी यही हो। तात्पर्य, हर बात में ब्याही स्त्रियों की बराबरी है, और ऐसा ही करती हैं कि देखने वाले आजकल की कुँवारी और ब्याहीमें पहचान नहीं कर सकते। पिछले समयों के लोग कहा करते थे कि बेटियाँ गूदड़ लपेटियाँ होती हैं। पर अब वे बेटियों को देखें तो ब्याहियाँ गूदड़ लपेटियाँ लगेंगी और बेटियाँ बनी सँवारी दिखाई देंगी।

प्यारी कन्याओ! हमारे कहने का यह तात्पर्य नहीं कि मैली कुचैली अथवा गूदड़ लपेटी रहा करो। नहीं, तुम्हें सदा साफ़ सुथरा रहना चाहिए। पर सादगी के साथ। यह नहीं कि लोग तुम्हें बाँकी तिरछी अथवा छैली के बुरे नाम से पुकारने लगें। तुम्हें सज धज से कोसों दूर भागना चाहिए।

जो कपड़े तुम्हारे माता पिता तुम्हारे लिए पसन्द करें, धन्यवादपूर्वक उनको लो, और बड़े हर्ष के साथ उन्हें पहनो।

एक दिन की बात है कि मुझे अपने कुरते पाजामों के लिये कपड़े की जरूरत हुई। मेरी आयु उस समय शायद

*अखरोट के पेड़ की छाल है, जिस से पंजाब की स्त्रियाँ अपने दाँत साफ़ और होंठ लाल किया करती हैं।

पन्द्रह, सोलह वर्ष की होगी। मेरे पिता ने बजाज़ बुलवाकर भाँति भाँति की मलमलें, चिकन, डोरिये इत्यादि मँगवाकर घर में भिजवा दें। चूंकि वे सब थान बहुत ही महीन थे, मैंने पसन्द न किये और लौटा दिये। पिता जी ने दोबारा और थान मँगवाए, पर वह भी वैसे ही। मैंने वे भी लौटा दिये। इस पर उन्होंने घर में आकर पूछा कि नन्ही! तुम कैसा कपड़ा चाहती हो? मैं ने कहा, कि पिता जी, ये तो बहुत बारीक थान हैं, मुझे मोटी मलमल चाहिए। तब उन्होंने मोटे मलमल के थान कुरते दुपट्टों के लिए मँगवा कर दिये। यदि मैं चाहती तो उन महीन महीन थानों के कपड़े बनवा लेती, पर मुझे आयु और अवस्था का ध्यान करके ऐसा वस्त्र पहिनना न भाया।

प्यारी लड़कियो! तुम सदा ऐसे कपड़े पहिनो, जिनसे लाज ढकी जाय, और जो सीधे सादे हों, और जिनमेंसे बदन छन छन कर न दिखाई दे।

दाँतों को साफ़ करने के लिए कोई ऐसी वस्तु न बरतो, जिसकी रंगत से लाली तुम्हारे होंटों पर बनी रहे। कोयला या मंजन दाँत साफ करने को बस हैं जिनसे दांत भी साफ हो जाते हैं और उन पर किसी प्रकार की बनावटी रंगत भी नहीं आने पाती। सबसे उत्तम तो यह है कि नित्य प्रति सवेरे उठकर कीकर, नीम अथवा, फुलाही की दाँतन किया करो। इससे दाँत मुंह और जीभ सब साफ हो जाते हैं, दांत खराब नहीं होते, न मसूढ़ों को रोग होता है और न मुंख से दुर्गन्ध ही आती है जिससे पास बैठने वाले घृणा करें।

अपने वस्त्र भी मैले मत रहने दो। सिर के बालों का साफ़ और गुंधा हुआ होना जरूरी है, पर यह आवश्यक नहीं

कि उनमें सुगन्धित तेल भी डाला हुआ हो। कन्याओं को सुगन्धित तेल, इतर या फूलों से सदा परहेज़ रखना चाहिये।

मुंह हाथ सदा साफ़ रक्खो। बिछौना और अन्य सब वस्तुएं भी सदा स्वच्छता और सुथराई से रक्खो। बात क्या, अपना यह जीवन बहुत ही सादापन और सफ़ाई से बिताओ। जो लड़कियाँ ऐसा सीधा सादा जीवन बिताती हैं, परमात्मा उनको अपनी कृपा से आगे चल कर बहुत कुछ देता है।

आरोग्य

लाख की एक यह कहावत है।
तन्दुरुस्ती हजार नियामत है॥

आरोग्य से बढ़ कर जगत में कोई नियामत नहीं। उसका मूल्य किसी सदा के रोगी से पूछो जिसे रोगशय्या पर पड़े पड़े महीने बीत गये हों, और जो चलने फिरने, संसार के आनन्द भोगने और सूखे और ताजा फलों के खाने पीने से बिल्कुल जाता रहा हो, जिसे दिन रात कड़वी कसैली दवाओं के विष के से घूँट पीने पड़ते हों, बिछौने पर पड़े पड़े पसलियाँ हड्डियाँ दुख गई हों, सामने मेज़ या अंगीठी पर दवा की शीशियाँ चुनी रक्खी हों। दिन रात हर एक बन्धु बान्धव, छोटे बड़े को जगत की हर एक नियामत और आनन्द का

उपभोग करता हुआ देखता हो, पर अपने में यह शक्ति न हो, कि आप भी दुनिया के आनन्द भोगे। एक एक वस्तु को हसरत भरी दृष्टि से देख कर और अपने विवश पाकर जितना उसका हृदय शोकातुर न हो, कम है।

एक कहावत है कि "जान है तो जहान है।" सो यह कुछ झूठ नहीं है। कारण, यदि मनुष्य का जीवन होगा और उस जीवन के साथ आरोग्य भी होगा, तो वह संसार के सभी कार्यों में पूरा उतर सकेगा। और यदि यह नहीं होगा, तो उसकी आंखों में सब कुछ तुच्छ होगा।

प्रसिद्ध कवि नज़ीर अकबर आदी ने यूँ लिखा है:—

बीमार गरचे लाख तरह से हो बादशाह।
तू इस को जानियो कि गदा से भी है तबाह॥
हम तो उसी को शाह कहें और जहाँपनाह।
अब जिसका तन्दुरुस्ती ओ हुरमत से हो निबाह॥
जितने सखुन हैं सबमें यही है सखुन दुरुस्त।
अल्लाह आबरू से रक्खे और तन्दुरुस्त॥
गर दौलतों से अपना भरा हो तमाम घर।
बीमार हैं तो ख़ाक से बदतर है सब यह ज़र॥

यों तो ऐसा कौनसा मनुष्य है जिसे अपनी प्राणों सी प्रिय वस्तु प्यारी न होगी? पर साथ ही इसके ऐसे बहुत कम हैं जो इसकी जैसी चाहिए रक्षा करते हों। इस लिये यह जरूरी बात है कि कन्याएँ स्वास्थ्य सम्बन्धी सब बातों को अच्छी तरह जान पहचान लें, जिससे वह अपने और अपने कुटुम्ब के लोगों की जिनका लालन-पालन स्त्रियों के हाथमें होता है, भली भाँति देख रेख कर सकें।

स्वास्थ्य--रक्षा के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। एक मकान की सफ़ाई सुथराई का, दूसरे शरीर की सफ़ाई का, तीसरे खाने पीने का, चौथे छोटे छोटे रोगों में सावधान रहनेका और पाँचवें कसरत (व्यायाम) का।

कसरत--चूंकि लड़कियों की कसरत अपने घर के काम धंधे ही होते हैं, इस कारण सब कामों से पहले कसरत के सम्बन्ध में ही लिखना उचित है। लड़कियों की कसरत के लिये कोई विशेष खेल नियत नहीं और जो हैं उनका हमारी जाति में रिवाज नहीं। इस लिए उन्हें अपने घरके काम काज को ही अपनी कसरत का सब से उत्तम साधन समझना चाहिए। ऐसे कार्योंके करते समय उनको चलने फिरने और उठने बैठने के बहुतेरे अवसर हाथ लगेंगे, और उनसे अच्छी कसरत की कसरत हो जायेगी और काम के काम सिरे चढ़ जायेंगे। निर्धन लोग जो मिहनत मजूरी में लगे रहते हैं, वे रूखा सूखा खानेको मिलने पर भी अमीरों की अपेक्षा निरोग और मोटे और बलवान होते हैं।

सुस्त और निठल्ले बैठे रहने वालों का स्वास्थ्य सदा ही बिगड़ा रहता है, भोजन नहीं पचता, खट्टी डकारें आती रहती हैं, जी भारी भारी रहता है और किसी कामके करने को जी नहीं चाहता। आए दिन रोग घेरे रहते हैं।

सफ़ाई--मनुष्य जीवन के लिये सब से बढ़कर ज़रूरत शुद्ध और ताज़ी हवा की है उसके लिए घर की सफ़ाई बड़ी ज़रूरी है कि इस के कूड़े करकट आदि से गन्दी होकर वायु हर समय तुम्हारे लहू को न बिगाड़ती रहे।

तुम्हें चाहिए कि अपने घर के हर एक कमरे कोठरी की दीवालों को और कोने कोने को मकड़ी के जालों और गर्द मट्टी से साफ़ रक्खो। आँगन में किसी प्रकार का कूड़ा करकट न रहने दो। तीन स्थानों को अधिक ध्यान देकर साफ़ करवाओ क्योंकि उन में बहुधा गन्दगी रहती है। एक तो रसोईघर, दूसरे नहाने का कमरा और तीसरे पायख़ाना।

रसोईघर--रसोई-घर में आग जलने के कारण सदा धुआं घटा रहता है। छतें और दीवारें धुएं से काली पड़ जाती हैं छतों में जाले लटकते रहते हैं जो हवा के लगने से हिल कर हँडिया या देगची में गिर पड़ते हैं। दूसरे बर्तनों आदि का धुँआं बहुधा ज़मीन पर गिरता और ज़मीन को सड़ाता है। तीसरे भाजी तरकारी के छिलके वहीं कोने कुथरे में पड़े पड़े गलते रहते हैं। चौथे भोजन बनाने से पहले बरतन भली भाँति साफ़ नहीं किये जाते।

इस प्रकार की और बहुत सी बातें ऐसी हैं जो स्वास्थ्य का बिगाड़ देती हैं। इसलिए, आठवें दिन नहीं, तो कम से कम हर पन्द्रहवें दिन रसोईघर की छत और दीवारें झड़वानी चाहिये बल्कि दीवारों को पोता दिलवा दो। दोनों बेला झाड़ू दिलवाओ। भाजी तरकारी जब बने, उसी समय उसके छिलके तुरन्त बाहर फिकवा दो। बरतन भाँड़े अपनी देख रेख में भली भाँति मँजवाओ और साफ़ करवाओ, अथवा आप साफ करो। पानी पीने की गागरें और मटके यदि प्रति दिन धोये मांजे जायँ तो क्या ही कहना। नहीं तो तीसरे चौथे दिन तो अवश्य ही मजवाओ। रोज़ इनमें ताज़ा पानी भरवाओ। मैल कुचैल वाला कई दिन का सड़ा हुआ पानी स्वास्थ्य को बिगाड़ देता है।

नहाने का कमरा (स्नानागार)—नहाने के कमरे में नहाने के कारण सदा सील रहती है और इस सील से दुर्गन्ध उत्पन्न हो जाती है। इस कारण यह ज़रूरी है कि यदि नहाने के कमरे का फ़र्श पक्का हो तो इसको धुलवा कर उस पर फ़िनायल छिड़का जाय, जिससे वह सील की दुर्गन्ध को दबाले।

पायख़ाने को भी धुलवाकर उसमें फ़िनायल छिड़कवाना चाहिए। विशेष कर वर्षा ऋतु में तो यदि घर में थोड़ा थोड़ा फ़िनायल छिड़का जाय, तो सील की बू जाते रहने के सिवाय, विसूचिका (हैज़ा) आदि रोगों से भी बचाव रहता है।

उद्यान—वृक्षोंके पास की हवा मनुष्यों के सांस में जानी बड़ी लाभदायक है। यही कारण है कि लोग बागों में जाकर हवा खाया करते हैं। तुम भी यदि इच्छा करो तो अपने घर के आँगन में एक नन्हा सा बागीचा लगा सकती हो। उसमें कई साग तरकारियाँ जो घर में खाने से निकलती हैं लगा लो, और कुछ फूल आदि भी। दोनों बेला उसकी देख रेख करो। उसके पेड़ों पौदों को सींचो। यदि कोई पेड़ मर जाय तो उसे निकाल फेंको। इस देख रेख के समय उनके पास की हवा तुम्हारे सांस में जाकर तुम्हें लाभ पहुंचायेगी

फूल संसारमें एक बड़ी सुन्दर वस्तु है, और उसकी पत्ती पत्ती से परमात्मा की कारीगरी का पता चलता है। कभी समय मिले तो उनके पास बैठना और उनको देख कर चित्त को प्रसन्न करना चाहिए।

शरीर की सफाई—अपने शरीर और वस्त्रों को सावधानता से और साफ़ रखना भी स्वास्थ्य के लिये बहुत ज़रूरी

है। परमात्मा ने मनुष्य के शरीर में सहस्रों नन्हे २ छिद्र बनाये हैं। इस राह से शरीर का मैल कुचैल निकलता है, जिससे चित्त प्रसन्न और जी हलका रहता है। हर काम को जी चाहता है। गरमी हो या सरदी, हर रोज़ स्नान करना चाहिए। ठण्ड के दिनों में गरम पानीसे नहाना उचित है।

स्नान सवेरे, भोजन करने से पहले करना चाहिए। यदि कभी भोजन के उपरान्त भी नहाना हो तो भोजन करके उसी क्षण नहाने मत बैठ जाओ, वरन ढाई तीन घण्टे तक जो खाना पचने का समय है ठहरना चाहिए। यदि ठण्ड लग गई हो, या ज्वर हो गया हो, या (भगवान न करे) कहीं पसली आदि में दरद की कसक हो तो भी न नहाओ, क्योंकि इससे रोग के बढ़ जाने का भय है।

नहाना इस प्रकार का न हो कि देह पर पानी फेंक फिका कर नहाने के कमरे से बाहर निकल आओ। शरीर को ख़ूब मल कर धोना चाहिये और जब नहा चुको तो तौलिये अथवा किसी और मोटे कपड़े से अच्छी तरह रगड़ कर शरीर साफ़ करना चाहिए, जिससे छिद्रों के मुंहपर कुछ मैल न रह जाय, क्योंकि इनके बन्द हो जानेसे बहुत से रोगों के आ घेरने का भय रहता है।

कुछ लड़कियों के दाँत बहुत मैले होते हैं। उनको सदा दाँतन या मंजन के साथ साफ़ करो। दाँतों की प्रशंसा यह है कि वे मोती के समान साफ़ और चमकते हों।

नाख़ून बढ़े हुए और उनमें मैल भरी हुई रखना भी बड़ी गन्दी बात है। जब देखो कि नाखुन बढ़ गये हैं, इन्हें झट काट कर ठीक करलो।

सिर के बालों को बहुत अच्छी तरह साफ़ करके धोओ, और उनकी पूरी पूरी रक्षा करो। स्त्रियों के लम्बे तथा चमकीले बालों की प्रशंसा है, सो उनका ऐसा ध्यान रक्खो कि उनमें से ये गुण जाते न रहें। सिर खुला रखने और कई २ दिन तक न धोने से एक तो बाल टूट कर छोटे हो जाते हैं और दूसरे सिर में जूंए पड़ जाते हैं जो बड़ी ही लज्जा और गन्दगी की बात है। यदि बालों को अच्छी दशा में रखना और उन्हें बढ़ाना चाहो तो हमारी पुस्तक "केश-रक्षा" मँगवा कर पढ़ो और उसमें लिखे उपायों को काम में लाओ। याद रक्खो कि सिर सदा साफ़ सुथरा और बाल गुंधे हुए रखने चाहिए

कपडे--जाड़े के दिनों में सदा गरम कपड़े पहनो और छाती को सरदी से अच्छी तरह बचाओ। यदि बहुमूल्य वस्त्र पहिनने की सामर्थ्य न हो तो रूई की पूरी बाहों की कुरती से जिस पर बहुत थोड़ा लागत आती है और जो बहुत ही आराम देती है, सरदी का पूरा बचावा हो सकता है।

कुछ कन्याएं किसी विवाह के उत्सव में सुन्दरता के विचार से रूई का कपड़ा नहीं पहिनतीं, कि इसे पहन कर वे मोटी भद्दी दिखाई देंगी, और उसकी जगह मरीने आदि के पतले कपड़े पहिन लेती हैं। ऐसी कन्याएं जाड़े में अकड़ती और सू सू करती रहती हैं और कभी कभी इन अनबोलियों का फल यह होता है कि उनकी छाती अथवा पसली में दरद हो जाता है और प्राण जाने का भय हो जाता है और सारा घर का घर विपत्ति में फँस जाता है।

गरमियों में बहुत से लोग बहुत महीन वस्त्र पहिनते हैं। यह भी हानिकारक है। गरमी के कपड़े भी ऐसे होने चाहिएँ,

जिनमें बदन छन छनकर दिखाई न दे, बल्कि कुछ कुछ पसीना आता रहे। बहुत बारीक कपड़े में लू लग जाने का भय है।

कुछ लड़कियाँ गरमी में अपने कपड़े भिगो लेती हैं, या वर्षा में भीगती फिरती हैं। इससे भी बड़ी हानि पहुँचती है। गीले कपड़ों से ज्वर हो जाने की बड़ी आशंका है। गीले कपड़ों को झट पट उतार डालना चाहिए। और जब तक सूख न ले कभी नहीं पहिनना चाहिए। यदि मेह बूंदी से तुम्हारा बिछौना भीग जाय तो उसको भी जब तक भली भांति सुखा न लो, उस पर बिल्कुल मत लेटो।

कपड़ों को सदा साफ़ रखने की चेष्टा करो। नीची भूमि पर इस प्रकार मत बैठो कि मिट्टी से कपड़े भी मिट्टी हो जायें। भोजन ऐसी सावधानता से करो कि कोई दाग़ धब्बा तुम्हारे कपड़ों पर न लगने पाये। पहिनने के कपड़ों से हाथ मुंह कभी मत पोंछो क्योंकि यह बहुत ही घिनावनी बात है यदि बार बार कपड़े धुलवाने का सामर्थ्य न हो तो आप अपने हाथ से धोकर पहन लो, पर साफ़ उजले अवश्य रक्खो। इसी प्रकार सोने के बिछौने को भी साफ़ रक्खो। छोटे बालकों को जो नंगे पैर फिरते हों, साफ़ किये बिना बिछौने पर मत आने दो।

बहुतेरी बड़ी बड़ी लड़कियों को भी नँगे पैर फिरने की ऐसी बुरी बान पड़ जाती है कि बड़े हो कर भी वह बान नहीं जाती। इनके पैर सदा मोर के पैरों की तरह मैले और ख़राब रहते हैं, और नँगे फिरते रहने के कारण पैर गँवारों की भांति बड़े बड़े और भद्दे भद्दे और खुरदरे हो जाते हैं।

नँगे पैर फिरने से पाँव में काँटा, सूई अथवा काँच आदि

चुभ जाने या आग से जल जाने का डर रहता है। फिर महीनों कष्ट उठाना और चलने फिरने से लाचार रहना पड़ता है। और अब जो यह कर्मों की मारी प्लेग की बीमारी फैली है, डाक्टर और अनुभवी सज्जन कहते हैं कि यह ज़मीन से ही लगती है और जो लोग नंगे फिरते हैं उनको इस बीमारी के लग जाने का अधिक डर है।

नंगे पाँव फिरने के कारण अच्छी अच्छी ज़री वाली कामदार जूतियाँ धूप में सूख सूख कर और मेह में भीग भीग कर सत्यानाश हो जाती हैं और उन्हें पैर में डालना नसीब नहीं होता। माता पिता भी जब इस बुरी बान से तंग आ जाते हैं, तो वे यह पसन्द नहीं करते कि बार बार रुपये लगा कर जूतियाँ मँगा कर दें और वह यों सत्यानाश होकर जाती रहें।

नंगे पैर फिरने वाली लड़कियों की जूतियाँ बहुत ही मैली और गन्दी होती हैं। इसका कारण यह है कि जब कभी वे भूले बिसरे जूता पहिनती हैं तो मिट्टी और कीचड़ से लत पत पाँव जूती में डाल देती हैं, जिस से जूतियों के भीतर एक तह मिट्टी और कीचड़ की जम जाती है। कुछ लड़कियाँ कभी कभी पानी से जूती को धोती और मिट्टी छुड़ाकर धूप में रख देती हैं। इससे जूती का और भी सत्यानाश हो जाता है। नंगे पाँव फिरना बहुत ही मूर्खता और गँवारपन है। इससे सदा बचना चाहिए।

कुछ बेचैन, चंचल कन्याएँ गरमियों की चिलचिलाती धूप में भी चैन से कमरे में नहीं बैठतीं और धूप में मारी मारी फिरती हैं। इस से कई प्रकार की क्षति पहुँच जाती है, जैसे गरमी से आंखें आ जाती हैं, सिर फिर जाता है और सब से बढ़ कर यह भयानक बात है कि लू लग जाती है, जिससे बचना प्रायः असम्भव हो जाता है।

हवा—मनुष्य जीवन का एक मात्र आधार हवा है। जितनी स्वच्छ और खुली हवा में मनुष्य रहेगा, उतना ही उसका स्वास्थ्य अच्छा होगा। पर्दे में रहने वाली लड़कियों को उद्यान अथवा खुले मैदान की ताज़ी हवा प्राप्त नहीं हो सकती, पर हमारे घरों में भी सब प्रकार की अच्छी बुरी हवाएँ रहती हैं। सबसे अच्छी हवा ऊपर के कोठे की है, उससे उतर कर आँगन की और उससे उतर कर उन कमरों की जिनमें हवा भली भाँति आती जाती रहती हो। जो कोठरियाँ कोठरी के भीतर कोठरी की तरह बनी होती हैं, और जिन में उजाले और हवा की पहुँच नहीं होती, उनकी हवा बहुत गन्दी होती है। इसके सिवाय सीली हुई जगह, अथवा जहाँ सड़ी हुई वस्तुएँ पड़ी हों, वहाँ की हवा तो बहुत ही खराब और विषैली होती है, क्योंकि गन्दगी हवा के लिए विष का प्रभाव रखती है। तंग और गंदे मकानों की हवा सदा विषैली होती है। ऐसी हवा का साँस में जाना स्वास्थ्य का सत्यानाश कर देती है।

जो हवा हमारे साँस में अन्दर जाती है, और फिर वह बाहर आती है, वह भी गन्दी होती है। इस कारण जिस कमरे में बहुत से मनुष्य बैठे हों, उसकी हवा खराब हो जाती है। एक पलँग पर यदि कई बच्चे मिल कर सोवें तो एक दूसरे की छोड़ी हुई गन्दी सांस दूसरे के सांसमें जाती है। यह भी बहुत बुरा होता है। मुँह को रज़ाई से ढांप कर सोने से वही गन्दी हवा जो साँस से बाहर निकलती है, फिर साँस में चली जाती और हानि पहुँचाती है।

अपने घर में जितनी भी स्वच्छ हवा मिल सकती हो, उसे कभी न छोड़ो। उसका पूरा पूरा लाभ उठाओ। आँगन में रो

तो बाहर की खुली हवा लगेगी और वह तुम्हारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालेगी। पर यदि किसी बन्द कमरे में जाओगी तो रुकी हुई गन्दी हवा फाँकनी पड़ेगी। जिन कमरों में खिड़कियां और रोशनदान हों उनको सवेरे साँझ अवश्य खोल देना चाहिए जिससे स्वच्छ वायु उनमें भर कर उनको साफ़ कर दे।

भोजन——स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए भोजन का भी ध्यान रखना जरूरी है। बासी, कच्चा, सहज में न पचने वाला और बुरा भोजन स्वास्थ्य को बिगाड़ देता है। खट्टी और तेल की पकी हुई वस्तुएँ खा कर उन पर पानी पीना तो बहुत ही बुरा है। इससे नज़ला, जुकाम, खांसी आदि रोग आ सताते हैं। गला पका हुआ हो तो भूल कर भी चिकनाई अथवा खटाई के पास मत लाओ। तेल की चिकनाई तो इन रोगों के लिये विष है ही, पर घी भी कुछ कम नहीं। यदि भूले बिसरे कोई मिठाई खा बैठो, तो इस पर से पानी कभी मत पियो। सब प्रकार की चटनियां, अचार, मुरब्बे, खट्टे मीठे फल सभी इसमें आ जाते हैं।

भोजन सदा समय पर करना चाहिए। जब देखो, अनाड़ी की बन्दूक की तरह पेट को भरे जाना अजीर्ण पैदा कर देता है और इससे कई प्रकार के रोग लग जाते हैं। भोजन परिमान से करना चाहिए, न अधिक और न कम। जब प्लेग या हैजा आदि कोई रोग फैल रहा हो तो भोजन कम ही करना चाहिए।

कुछ लड़कियाँ थोड़ी सी बीमारी में बचाव नहीं रखतीं, जैसे खांसी जुकाम हो तो खट्टी मीठी वस्तुएँ खाए जाती हैं।

आम चूस लिये और कह दिया कि वे तो मीठे थे। अथवा अनार खा लिया और कह दिया कि मीठा था और सच्ची बात यह है कि ये वस्तुएँ मीठी हों या खट्टी, ऐसी दशा में हानि ही पहुंचाती हैं। फल इसका यह होता है कि उचित बचाव न रखने के कारण, रोग बहुत बढ़ जाता है. और जरा से जीभ के स्वाद के लिए उन्हें पीछे से कई दिन बल्कि महीनों बचाव रखना पड़ता है।

कुछ चटोरी लड़कियों के हाथ में जब कोई पैसा धेला आता है तो वे उसकी मिठाई आदि मँगा लेती हैं। बाजार की मिठाइयाँ खाने की बात लड़कियों में कभी नहीं पड़नी चाहिए। यह बड़ी लज्जा की बात है कि कोई लड़की लड्डू पेड़े या इसी प्रकार की और वस्तुएं बाजार से मंगा मंगा कर खाती रहे। बुरी बात होने के सिवाए मिठाई स्वास्थ्य को भी बिगाड़ देती है। यदि बाजार से कोई वस्तु खाने के लिए मंगानी भी हो तो सदा मौसमी फल मंगा कर खाओ। फल चाहे कितना हो सस्ता क्यों न हो, पर वह महंगी से महंगी मिठाई से भी सहस्र गुना लाभदायक होता है।

समझ वाली लड़कियों को चाहिए कि वे अपने आरोग्य की एक एक बात का आप ध्यान रक्खें, और जिन बातों से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता हो, उनसे अपने आपको बचावें। उन्हें इस बात की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए कि माता पिता रोकें, तो परहेज करें। तुम्हारे माता पिता जीवन के अनगिनत कामों में किस किस बात का ध्यान रक्खें? और क्या यह बड़ी लज्जा की बात नहीं कि जिन बातों को समझने के तुम आप योग्य हो गई हो, उनका बोझ भी तुम उन्हीं पर डालो?

खेल-कूद ।

"कुछ समय खेल कूद के लिए भी अवश्य चाहिए, क्योंकि यदि ऐसा न किया जाय तो स्वास्थ्य बिगड़ जाता है" ।

इसमें सन्देह नहीं कि घर का काम करना बड़ी अच्छी बात है और लड़कियों का सबसे बड़ा कर्तव्य है, और सब लोग यही चाहते हैं कि लड़कियाँ अपने घर का काम भली भांति सीखें और करें, पर लड़कियों का सारा दिन काम काज में लगा रहना भी ठीक नहीं। स्त्रियों के घरेलू कर्तव्य बहुधा इस प्रकार के होते हैं जो बैठ कर करने पड़ते हैं । इनसे शरीर की कसरत बिल्कुल नहीं होती । जो लड़कियाँ दिन भर बैठी अथवा सुस्त निठल्ली पड़ी रहती हैं, उनका स्वास्थ्य बहुत बिगड़ जाता या उसका सत्यानाश हो जाता है । उनके दिल की उमंगें दब जाती हैं और वह बालपन में ही जो कि सच्चे आनन्द का समय होता है, मुर्दा दिल हो जाती हैं। इस-लिए यह जरूरी है कि एक न एक समय खेल कूद के लिए भी नियत किया जाय।

हमारे देश की प्रथा के अनुसार खेल प्रायः छोटी अवस्था के बच्चों के लिए ही ठीक समझे जाते हैं । पर सच पूछो तो खेल की जरूरत बच्चे से लेकर बूढ़े तक को बराबर है। खेल का प्रयोजन यह है कि मनुष्य के सभी अंग, जितना जिसके लिये जरूरी है, हिलते डुलते और अपना काम करते रहें । जिस प्रकार बहुत सी जड़ वस्तुएं यदि बहुत दिनों तक योंहीं पड़ी रहें, उन्हें काम में न लाया जाय तो उन्हें जंग खा जाता है या

फफूंदी लग जाती है, और वे वस्तुएँ काम की नहीं रहतीं, लग भग वही दशा हमारे शरीर के अङ्गों की होती है। जिन आदमियों को चलने फिरने का कम काम पड़ता है, उनके अङ्गों में ऐसी चुस्ती और दृढ़ता नहीं होती, जैसी चलने फिरने वालों के रहती है। यही कारण है कि ऐसे लोगों के लिए खेल बनाये गये हैं, जिससे इसके बहाने से थोड़ी देर के लिए मनुष्य के सब जोड़ बन्द काम में आ जाएं और पसीना आकर लहू का मैल शरीर के छिद्रों की राह से निकल जाए। यदि किसी को यों घण्टा दो घण्टा दौड़ने के लिए कहा जाय, तो सब को यह बेगार बुरी लगे, पर खेल की हार जीत में मन ऐसा लग जाता है कि लोग कई कई घण्टे बराबर इस में बड़ी प्रसन्नता से लगे रहते हैं।

खेल भी खेलने वालों की अवस्था के विचार से कई प्रकार के होते हैं। मर्दों के खेलों में परिश्रम अधिक करना पड़ता है। स्त्रियों के खेल कम परिश्रम के होते हैं। कुछ खेल ऐसे भी हैं जिनमें कुछ भी परिश्रम नहीं करना पड़ता। वे केवल मन को बहलाने का काम देते हैं, जिससे जी बराबर काम में लगा रहने से उकता कर निकम्मा न हो जाय। हमारे घरों में जब लड़कियाँ, स्त्रियाँ काम करते करते थक जाती हैं, तो पलँगों पर लेट जाती और दासियों या टहलनों से पैर दबवा कर आराम करती हैं। पर भाग दौड़ के खेलों की रीति इससे अधिक उपयोगी और लाभदायक है, क्योंकि इससे कुछ न कुछ कसरत भी होती रहती है, और मन एक ही प्रकार के लगातार काम से हट कर और अपनी दशा बदल कर पूरा पूरा विश्राम प्राप्त कर लेता है। इससे देह की थकान भी उतर जाती है। अंग्रेज़ जाति में तो इस प्रकार के बहुत से खेल हैं।

पर हमारे देश में खेलने की प्रथा न होने के कारण ऐसे खेल बहुत ही कम हैं। इस लिये जो इने गिने खेल हमें इस विचार से अच्छे और उपयोगी दिखाई देते हैं, उनका हम यहाँ वर्णन करते हैं। यदि लड़कियाँ ये खेल खेलेंगी तो हमें आशा है कि इन में उनका जी लगेगा और उनका स्वास्थ्य भी अच्छा होगा।

गेंद•पञ्जाब की लड़कियाँ जिस प्रकार आपस में गेंद का खेल खेलती हैं, वह मन बहलाने के लिए अच्छा धन्धा और छाती और बांहों के लिये जितनी चाहिए कसरत है। दो लड़-कियाँ आमने सामने उकड़ू बैठ जाती हैं, और हौले से गेंद को इतने जोर से जमीन पर मारती हैं कि वह कोई डेढ़ अंगुल से अधिक नहीं उछलती। जब वह भूमि से उछल कर डेढ़ दो अंगुल की उंचाई तक उठती है, तो लड़की दूसरी बार हाथ मारती है जिससे उसके उछाल का लगातार क्रम जारी हो जाता है। और जब वह गेंद गिर जाती है तो उस लड़की की बारी हो चुकती है और दूसरी लड़की इसी प्रकार उछालने लगती है। गेंद हाथ की हर बार की मार से कभी कभी कुछ दूर भी चली जाती है। इस दशा में लड़की कुछ आप भी आगे को सरक जाती है और हाथ को जरा दूर तक बढ़ा कर गेंद को फिर सामने ले आती है। बात क्या, गेंद पर हाथ की चोट इस अन्दाज से पड़ती रहती है कि दूर जाकर अथवा कम या अधिक उछल कर किसी प्रकार भी उसकी उछाल का क्रम टूटने न पाये। और जो सावधानी होने पर भी गेंद दूर लुढ़क कर या हाथ की बेअन्दाज चोट से गिर पड़े तो खेलने वाली लड़की की बारी पूरी हो जाती है।

हार जीत के अन्दाजा करने का यह नियम है कि जो

लड़की अधिक देर तक गेंद को गिराये बिना उछलता रक्खे, वही जीतने वाली है। और जिसकी गेंद शीघ्र ही गिर जाय वह हारने वाली है। पर इस बात को कि कौनसी लड़की ने कितनी देर तक गेंद को गिरने नहीं दिया, घड़ी से नहीं देखते, बल्कि इस खेल के लिए बहुत से वाक्य बने हुए हैं, जिनके हर एक उचित समूह को थाल कहते हैं। बस, खेलने के समय का पता यों लगाया जाता है कि खेलने वाली ने कितने वाक्य कहे, अथवा कितने थाल चढ़ाये। जो लड़की बहुत थाल चढ़ायेगी, वही जीती समझी जायगी। इस काम के लिए अनगिनत थाल लड़कियों को याद होते हैं, और जिनको थोड़े याद होते हैं, वह उन्हीं थालों को दोबारा कहने लगती हैं।

इन थालों को लड़कियाँ एक विशेष स्वर के साथ बोलती हैं जो हर बार गेंद के गिरने की आवाज को सोहता है।

इन थालों का आशय बहुत प्यारा होता है, जैसे माता पिता के कुशल मङ्गल की प्रार्थना, छोटे भाइयों के सेहरे और ब्याह की बातें, सहेलियों का प्रेम, सास ननदों का बर्ताव आदि बातों का वर्णन किया जाता है।

इस खेल में जब लड़की का एक हाथ थक जाता है तो वह दूसरे से सहायता लेने लगती है। और बहुत सी लड़कियाँ थक कर यों करने लगती हैं कि एक बार दाहिना हाथ और एक बार बायाँ हाथ बारी बारी से मारती हैं।

दुर्बल फेफड़े वाली लड़कियों को जिन्हें सिल अथवा दिक (यक्ष्मा रोग) हो जाने का भय हो, यह खेल बहुत उपयोगी है, क्योंकि इस खेल में बार बार गेंद पर हाथ मारने से दोनों बाहें हिलती डुलती हैं और इस हिलने डुलने से छाती के हिस्से बल पकड़ते हैं।

२. आँख मचोली—आंख मचोली का खेल भी बड़ा ही मनभावना खेल है, और हिन्दुस्तान * और पञ्जाब दोनों देशों में खेला जाता है। इस खेल में खूब दौड़ना भागना पड़ता है दौड़ धूप से भोजन पच जाता है, और हाथों पैरों में स्फूर्ति, शरीर में बल और मुख पर कान्ति आ जाती है। यह खेल अवश्य खेलना चाहिए। पर यह खेल छोटी छोटी लड़कियों के लिये बहुत ठीक है बड़ी लड़कियों को बड़े बूढ़ों के सामने धम धम दौड़ना अथवा कूदना उछलना उनका अनादर करना समझा जाता है और विशेष कर मर्दों के सामने। हाँ, यदि पिता या और कोई बड़ा बूढ़ा घर में न हो, तो माता की आज्ञा से बड़ी लड़कियाँ अथवा स्त्रियाँ खेल लें तो कोई बात नहीं।

कौनसी लड़की है जिसे आंख मचोली का खेल नहीं आता? एक लड़की दीवार से माथा लगाकर खड़ी हो जाती है और आंखें बन्द कर लेती है। इतने में सब लड़कियाँ कोई कहीं कोई कहीं, छिप जाती हैं। तब वह सब को ढूंढती फिरती है और हर एक को पकड़ने की चेष्टा करती है और लड़कियाँ इसी ताक में रहती हैं कि अपनी अपनी जगह से निकल कर और अवसर पाकर दीवार पर उस स्थान को हाथ लगा दें, जहाँ पकड़ने वाली लड़की ने माथा रक्खा था। सो सब लड़कियाँ दौड़ दौड़ कर उस स्थान को हाथ लगा आती हैं। यदि पकड़ने वाली लड़की दौड़ने वाली लड़की को उसके दीवार पर हाथ लगाने से पहले छू दे, तो अब जिस लड़की

---

* पञ्जाब के रहने वाले प्रायः संयुक्त प्रान्त को हिन्दुस्तान कहा करते हैं। यहाँ भी यही अर्थ है और सारे भारतवर्ष से मतलब नहीं।

का हाथ लगाया गया है, वह आंखें बन्द कर के दीवार से माथा लगा कर खड़ी होगी।

३. झूला--झूला तो हमारे देश का अति प्राचीन और प्रसिद्ध खेल है। भारतवर्ष की वर्षा ऋतु ही सब से बढ़कर झूले के आनन्द का समय होता है। बड़े नगरों में तो सब जगह नहीं, पर हाँ, छोटे छोटे नगरों और गांवों में जहाँ बरसात का समा अपनी पूरी बहार दिखाता है, स्त्रियाँ अपने अपने घरों में जहाँ बहुधा नीम या आम के बड़े ऊँचे ऊँचे वृक्ष होते हैं, झूले डालती और उसमें बैठ कर बड़े आनन्द से झूलती हैं। बड़े घरों में आस पास के घरों की लड़कियां भी आ आ कर इकट्ठी हो जाती हैं और उनकी जोड़ियां बन बन कर झूला झूलती और सुर मिला मिला कर गाती हैं:—

"पिता जी गये चाक, अम्मां रानी का डोला साथ, कि रस की बूंदें पड़ें।"

गांवों में जहां स्त्रियों के फिरने फिराने में रोक टोक कम होती है और वर्षा का आनन्द अधिक, किसी किसी हरे भरे मैदान में लड़कियों का झुरमट इकट्ठा हो जाता है, और वृक्षों में कई कई झूले डाल लिये जाते हैं, और वह झुरमट छोटी छोटी टोलियों में बंट जाता है। दोहरे झूले में दो दो लड़कियां मिल कर झूलती हैं। कोई लड़की इकहरे झूले पर अकेली ही पैंग बढ़ाती, और मस्त होकर गीत गाती है।

कई स्थान ऐसे हैं जहां कि झूला केवल वर्षा ऋतु में ही नहीं डाला जाता। ब्याह शादी और अन्य उत्सवों पर भी झूला झूलने का रिवाज देखा जाता है। पर पंजाब में आमने सामने बैठ कर दो दो सहेलियों के झूलने की चाल नहीं है। बल्कि यहां बहुधा इकहरा झूला होता है और उसमें एक ही

लड़की झूलती है। चूंकि हिन्दुस्तान की अपेक्षा यहां की स्त्रियां अधिक स्वतन्त्र हैं और परमात्मा की कृपा से उनमें बल भी बहुत है और स्वास्थ्य भी अच्छा है, इस कारण यहां की लड़कियां सदा खड़ी होकर झूलती और बड़ी ऊंची ऊंची पींगें बढाती हैं।

पंजाब में झूलने के लिए अति सुन्दर रंगीले खम्भे और झूले बनाये जाते हैं। यदि हिन्दुस्तान में भी इनका चलन हो जाय, तो यह एक ऐसा खेल है, जिसमें खेल के आनन्द के सिवाय बहुत अच्छी कसरत भी हो जाती है, कम से कम पींग बढ़ाने में; जब कि हर बार झुकना और घुटनों पर जोर दे देकर सीधा होना पड़ता है। इस खेल में पैरों और बाहों पर खूब जोर पड़ता और छाती जोर के साँस से हर बार खूब फूलती और फैलती है। सांस में बार बार स्वच्छ वायु के जाने से चेहरे पर लाली और कान्ति और प्रसन्नता की झलक आ जाती है। जिन कन्याओं को छाती के रोग सताये रखते हों, उनके लिए यह खेल और भी अधिक उपयोगी है।

४. अंग्रेजी झूला-अंग्रेजों के बच्चों में भी झूले के खेल का रिवाज है, पर उनके यहां झूला और ही प्रकार का होता है। आंगन में एक ऊंचा खम्भा गाड़ दिया जाता है। उसके ऊपर के सिरे पर एक लम्बी लोहे की शाम चढ़ी होती है, और इसमें एक चक्र लोहे का पड़ा होता है। इस चक्र में ६ सात रस्से बंधे होते हैं जो नीचे तक लटके चले जाते हैं। इनके निचले सिरों पर सुन्दर छोटे छोटे डंडे बंधे होते हैं, इस प्रकार कि आधा डंडा इधर, आधा उधर, बीच में रस्सा। रस्सों की लम्बाई इस अन्दाज़ की होती है कि यह डंडे भूमि से अच्छे ऊंचे रहते हैं। हर एक बालिका दोनों हाथों से एक

डंडा पकड़ लेती है, और रस्से खींच कर गोल चक्कर में एक दूसरी के पीछे दौड़ती है। जब इनकी दौड़ कुछ तेज़ हो जाती है, तो वे पैर उठा लेती हैं। जब इनके झूले की चाल कुछ हल्की पड़ने लगती है, तो वे फिर पैर की ठोकर लगा कर झूले को तेज़ कर लेती हैं।

झूले के सिरे का चक्कर ढीला होता है, इस कारण झूले पर लिपटने और इकट्ठा होने नहीं पाता, क्योंकि रस्सों के साथ साथ ऊपर का चक्कर भी शाम के गिर्द घूमता रहता है।

अंग्रेज़ी झूले से भी शरीर की अच्छी कसरत हो जाती है। पर इसमें दोष यह है कि जब झूले की चाल मद्धम पड़ने लगती है, तो झूला आहिस्ता आहिस्ता खम्भे के निकट आता जाता है, और डोर का घेरा जो पहले बहुत बड़ा होता है, फिर वैसा नहीं रहता और यदि एक बालक ठहर जाय तो पिछला बालक उससे टक्कर खाता है देसी झूले में यह दोष नहीं है, और वह सब प्रकार से लड़कियों की सब ज़रूरतों को पूरा कर देता है।

५. कुरसीघूम-कुरसीघूम भी एक अच्छा खेल है। यह इस प्रकार खेला जाता है कि यदि दस लड़कियां खेलने वाली हों, तो नौ (९) कुरसियां ली जाती हैं। पांच कुरसियां तो एक लैन में रक्खी जाती हैं और चार उनके पीछे, इस प्रकार कि उनकी पीठ पहली कुरसियों की पीठ से मिल जाय। यों रखने से चार कुरसियों की तो दोहरी क़तार हो जाती है, और एक कुरसी इकहरी रह जाती है। अब उन दस कन्याओं को छोड़ कर कोई और बालक, बालिका अथवा स्त्री बाजा बजाती या गीत गाती है, या यह न हो तो केवल एक ! दो ! तीन ! कहती है, और दसों लड़कियां इन कुरसियों

के गिर्द जल्दी जल्दी फिरती या दौड़ती हैं। जब गीत या बाजा थम जाता है, या गिनती गिनने वाली तीन! कह कर ठहर जाती है तो सब लड़कियां जल्दी जल्दी उन कुरसियों पर बैठ जाती हैं। जिस लड़की को जो कुरसी मिले, वह उसी पर झट से बैठ जाती है। पर चूंकि कुरसियां नौ हैं और लड़कियां दस, इसलिए एक लड़की अवश्य ही बेकुरसी के रह जाती है। यह लड़की हारी हुई समझी जाती है। अब इन कुरसियों में से एक कुरसी अलग कर के दूर रख देते हैं, और उस लड़की को इस पर बिठा देते हैं, और इस लड़की से कोई वस्तु, रूमाल, अंगूठा, छल्ला दण्ड-रूप ले लेते हैं। फिर कुरसियों के गिरद दूसरी बार फिरना आरम्भ होता है, और फिर पहले की तरह गीत या बाजे के बज चुकने पर सब लड़कियां उन कुरसियों पर बैठ जाती हैं। फिर जो लड़की बिना कुरसी के रह जाती है, वह भी एक कुरसी सहित अलग कर दी जाती है और उससे दण्ड ले लिया जाता है। इसी भांति सारा खेल खेला जाता है। अन्त में केवल दो लड़कियां और एक कुरसी रह जाती है। उस समय सब बड़े चाव से प्रतीक्षा करती हैं कि देखिये, अब कुरसी किसके हाथ लगती है। अब जौन सी लड़की कुरसी ले लेती है वह बड़े ही भाग्यवाली समझी जाती है। तब सभी मिल कर आनन्द से तालियां पीटती और प्रसन्न होती हैं।

अब कुरसी की मालिक कन्या रानी समझी जाती है, और वह इस जीती हुई कुरसी पर अपनी विजय के गर्व में बड़ी अकड़ कर और बन तन कर बैठती है। दूसरी लड़कियां उसके पास खड़ी रहती हैं। फिर वह हारी हुई लड़कियों की एक एक वस्तु को हाथ में लेकर कहती है कि यह किसका

माल है ? माल वाली लड़की बोलती है—"मेरा" । तब रानी कहती है—"अच्छा प्रणाम करो । तुम्हारा माल तुम्हें लौटा दिया जायगा ।" वह लड़की प्रणाम करती है और अपनी वस्तु ले जाती है । किसी हारी हुई लड़की को रानी कहती है कि "तुम बकरी की चाल चलकर दिखलाओ । तब तुम्हारा माल मिलेगा ।" वह जमीन पर चारों हाथों पैरों से चल कर दिखाती और अपना माल ले जाती है । फिर रानी किसी और लड़की को कहती है कि "बिल्ली की बोली बोलो, तब तुम्हारी वस्तु मिलेगी" । माल वाली लड़की बेचारी म्याऊं, म्याऊं करती और अपना माल ले जाती है । बात क्या, रानी लड़की जो कुछ कहे, हारी हुई लड़की को उसकी आज्ञा पालन करनी पड़ती है, तब जाकर कहीं उसे उसकी वस्तु लौटा कर दी जाती है ।

यदि खेल को बहुत बढ़ाना न हो, तो हारी हुई लड़की से दण्ड नहीं लिया जाता, वरन् जब सब से अन्तिम बेर बाजा आदि ठहरने पर लड़की कुरसी की मालिक बन जाती है तो खेल बन्द हो जाता है ।

घर की गृहस्थी ।

"गृहस्थों के लिए गृहस्थी जरूरी है और चतुर वही पुरुष कहला सकता है जो ढंग और सलीके से घर बार चलाना जानता हो ।"

घर-गृहस्थी का काम सीखना हर एक लड़की का कर्तव्य । जो लड़की जितने अच्छे ढंग से घर-गृहस्थी चलाना ानती होगी, वह संसार में उतने ही अधिक सुख से रहेगी, ौर जो लड़की जितनी फूहड़ होगी वह उतने ही कष्ट ाहेगी। उसका जीवन नष्ट हो जायगा और दुनिया में कभी ासे चैन न मिलेगा।

घर-गृहस्थी के काम छोटी अवस्था में ही अपनी माता से ीख लेने चाहिएँ, क्योंकि बड़े होकर ये सीखे नहीं जाते हैं। ृहस्थी के कामों में प्रायः वे सब काम आ जाते हैं, जो ुम्हारी माता करती है। बल्कि घर बार के बहुत से काम ऐसे भी होंगे, जिन्हें तुम्हारी माता ने सीखा ही न हो, या जिन्हें वह भली भांति न कर सकती होंगी। इस कारण उत्तम यही है कि अपनी माता से घर गृहस्थी चलाना सीखने के सिवाय तुम सदा इस बात की चेष्टा में भी लगी रहा कि किसी आई गई के मुख, अथवा किसी पुस्तक के द्वारा यदि तुम्हें घर गृहस्थी के और अच्छे अच्छे कामों का पता लगे, तो वह भी करने सीखो। क्योंकि सम्भव है कि कभी तुम्हें अपनी माता की अपेक्षा बहुत अधिक बोझ गृहस्थी का उठाना पड़े। जो यदि तुम घर-गृहस्थी के सभी छोटे बड़े कामों को करना जानती होगी, तो तुम उन कामों को सहज ही में कर सकोगी, नहीं तो तुम्हें दूसरों पर निर्भर रहना पड़ेगा। एक बात और भी है, फिर तुम्हें अपने से अच्छी गृहस्थी चलाना जानने वालियों के सामने आंखें झुकानी पड़ेंगी और हल्का होना पड़ेगा।

संसार दिन पर दिन उन्नति कर रहा है। तुम से दो तीन पीढ़ियां पहले, तुम्हारी नानी परनानी के समय में गृहस्थी के

इतने झगड़े झमेले न थे, जो अब तुम्हारी माता के समय में हैं और जो काम तुम्हारी माता के समय में हैं, वह तुम्हारे समय में शायद नहीं होंगे। और यदि होंगे भी तो ऐसे रूप में कि जिसको करने के लिए बड़े अच्छे अभ्यास की जरूरत होगी। यह भली भांति याद रक्खो कि गृहस्थी चलाना केवल देख ही लेने से नहीं आ जाता, बल्कि कई कई बार करने से आता है सो यह जरूरी है कि तुम माता को काम करता देख कर यह मत समझ बैठो कि मैं भी इसी प्रकार काम कर लूंगी। तुम सब काम अपने हाथों से किया करो। गृहस्थी के बहुत से कामों का थोड़ा थोड़ा वर्णन इस पुस्तक के भिन्न भिन्न विषयों में किया गया है। जो बातें उनमें लिखी गई हैं, उन पर चलना चाहिए।

घर के साधारण काम काज और सफाई सुथराई को छोड़ कर, छोटे बच्चों, अर्थात् अपने बहन भाइयों के पालने पोसने का भी एक ढंग है। उसको भी सीखना चाहिए और अपने नन्हे बहन भाइयों को साफ सुथरा रखने, लिखाने पढ़ाने, और उन्हें अच्छी शिक्षा देने में अपनी माता को सहायता देनी चाहिए। यदि तुम गृहस्थी सम्बन्धी सभी बातों को भली प्रकार समझना और सीखना चाहो तो तुम हमारी "घर गृहस्थी" नाम की पुस्तक पढ़ो, जिस में हमने इन सब बातों को पूरे ब्योरे और विवेचना के साथ खोल कर लिखा है।

कलाकौशल।

"प्यारी पुत्रियो! बहुत सा धन और माल रखने से यह

अच्छा है कि तुम्हारे हाथ में कोई हुनर हो। हुनर, कला कौशल वह वस्तु है, जिसको जगत में सभी पसन्द करते हैं।

(मु० बे०)

लड़कियों को छोटी अवस्था में बहुधा हुनर सीखने की ओर से बहुत बेपरवाही होती है। जो बड़े घरों की लड़कियां होती हैं, वह तो यह कहती हैं कि कपड़े सीने को अच्छी २ मुग़लानियाँ, कारीगर दरज़िनें हैं। रसोई बनाने को मिश्रानियां और चीज़ वस्तु मंगाने को परमात्मा ने धन दे रक्खा है। फिर क्या पड़ा है कि हम हुनर सीखने में माथा पच्ची करके अपनी जान खपाई करें? छोटे घरों की बेटियां यह आपत्ति सामने रक्खा करती हैं कि हम में इतनी शक्ति ही नहीं कि हम कोई सिखाने वाली शिक्षिका रक्खें और उस से काम सीखें। बात क्या, दोनों प्रकार की लड़कियाँ अपनी सुस्ती के लिये ऐसे बहाने घड़ कर कोई हुनर नहीं सीखतीं। सच तो यह है कि छोटी २ लड़कियाँ हुनर, कला कौशल के मूल्य को नहीं समझतीं, और वह अपने हृदय में जो स्थान धन माल को देती हैं, वह हुनर को नहीं देतीं। वह यह नहीं जानतीं कि माया ढलती फिरती छाया है। न सदा किसी के पास रही और न रहेगी। सैकड़ों कहानियाँ ऐसी सुनी होंगी कि बड़े २ धनाढ्य जिनके कुत्ते बिल्ले मलाई हलवे खाते थे, आँखों देखते २ कौड़ी २ को ऐसे तंग हुए कि भूखों मरने लगे, और कोई उनका हाथ पकड़ने वाला तक न रहा। जो ऐसे लोग कुछ कला कौशल जानते होते, तो सौ हुनर करके पेट पाल लेते और अपनी आई विपत्ति को टाल लेते। पर शोक! वे उन्हीं धनवानों में से होते हैं जो धन के मद में हुनर को तुच्छ जानते हैं।

छोटी ! याद रक्खो कि हुनर का सीखना यों तो स्त्री पुरुष दोनों के लिये ही जरूरी है, पर स्त्रियों के लिए तो हाथ का कुछ न कुछ काम जानना बहुत ही जरूरी है। मर्द का तो यह है कि हाथ में कोई और हुनर न होगा, तो एक समय टोकरी उठा कर भी चार पैसे कमा लेगा, या और किसी प्रकार की मिहनत मजूरी कर सकेगा। पर स्त्रियों की दशा बड़ी शोचनीय है। स्त्री मर्दों के सामने टोकरी उठाने, इस प्रकार की मिहनत मज़दूरी करने से रहीं। उसके लिये यह बातें डूब मरने का स्थान है।

भाग्य का फेर तो भला बात ही दूसरी है, यों भी आए दिन घरों में ऐसी बातें होती रहती हैं कि नौकरानी बीमार पड़ जाती है, या किसी नये नगर में जाना हुआ, तो कई बार कई कई दिनों तक दासी या मुग़लानी नहीं मिलती। ऐसी दशा में यदि तुम घर गृहस्थी के धन्धे जानती न होगी, तो कितना कष्ट उठाना पड़ेगा, और उस समय हुनर न सीखने पर कितना पछताना पड़ेगा ?

हुनर बड़ी नियामत है ! हर एक मनुष्य को अपने जीवन भर इसको लेने की इच्छा रखनी चाहिये। और जितने हुनर हाथ में आ सकें, उनके सीखने में आनाकानी नहीं करनी चाहिये। धन माल इसी हुनर से जितना जी चाहे कमाया जा सक्ता है। और यही हुनर एक ऐसी अच्छी सम्पत्ति है, जिसे न चोर चुरा सके और न डाकू उड़ा सके। यह धन मरती बेर तक तुम्हारे दिलकी सन्दूक़ची और हाथों की पोरों में सुरक्षित रहेगी, और जितना इसे ख़रचोगी, दिन दूनी रात चौगुनी इस में उन्नति होगी। समय के उलट फेर और गरीबी के कष्ट हुनर से हल्के हो सक्ते हैं। कला कौशल एक

ऐसा गहना है जो कभी खोया नहीं जायगा, और जो कभी, परमात्मा न करें! तुम्हें बुरे दिन देखने पड़ें तो यह तुम्हारी सहायता करेगा।

इस में सन्देह नहीं कि बड़े घरों की लड़कियाँ, जिनके माता पिता धनवान हैं, रुपया ख़र्च करके सहज में ही हर एक हुनर सीख सक्ती हैं। पर गरीब बेचारों के पास इतना पैसा कहाँ से आया, वे कुछ सीखने को सिखानेवालियाँ नौकर रक्खें, या हुनर सीखने के सामान मंगाएं। पर लगन एक ऐसी वस्तु है, कि यदि वह मनुष्य के हृदय में हो, तो वह जो कुछ चाहे सीख सक्ता है। ग़रीब बहनें अमीर बहनों और अपने से अधिक जाननेवाली बहनों से मिलती ही रहती हैं। सो यदि मीठी बातें कह कर, हाथ पैर जोड़ कर और दुःख और कष्ट उठा कर उन से काम सीखा जाय, तो वे तरस खाकर कुछ न कुछ अवश्य सिखा ही देती हैं।

लड़कियो! तुम्हारे लिये अपने माता पिता के घर से बढ़ कर बेफिक्री और स्वतन्त्रता का समय और कोई न होगा। यही अवस्था है, जिस में जो जो कुछ सीखना चाहो, तो सुख-पूर्वक और सहज में ही सीख सक्ता है। और जब परमात्मा की कृपा से घर बार के धन्धों में फँस गईं, और चिन्ताओं का बोझ सिर पर पड़ गया, तो फिर यह स्वतंत्रता और सुख कहाँ! उन दिनों में इन दिनों को याद करोगी और पछताओगी कि शोक! हम ने उस समय क्यों न कुछ सीख लिया?

विद्या और कला की कोई सीमा नियत नहीं कि इतनी सीखी जाय। ये जितने अधिक सीखे जायँ, उतने ही थोड़े हैं। पर यदि कोई लड़की अधिक कुछ न सीखे, तो भी उसे सीना, परोना काढ़ना, बुनना, खाना पकाना आदि ज़रूरी

काम तो अवश्य ही मन लगा कर सीख लेना चाहिये क्योंकि इन को जाने बिना लड़कियों का निबाह कठिन है। ये ऐसे काम हैं, जो सभी घरों में होते हैं, और सुघर पत्नी के लिये इनका जानना बहुत ही ज़रूरी है।

अब हम तुम्हें एक सुघड़ बेटी की मनोहर कहानी सुनाते हैं, जिस ने दो कौड़ियों से घर चलाया, और अपना अद्वितीय सुघड़ापा दिखाया।

दो कौड़ियों से घर चलाया।

छोटी २ उमर की चार ग़रीब लड़कियाँ कहीं मिट्टी से खेल रहीं और भूमि कुरेद रही थीं। खेलते २ ज़मीन में से दो कौड़ियाँ निकल आईं। एक लड़की ने उन्हें छिपा लिया। इस पर एक लड़की बोली-बहन! हमें दिखाओ तो, तुम ने क्या पाया! दूसरी ने कहा—हमें दिखाओ। जब देखा, तो कहा कि हाय! यह तो दो कौड़ियाँ हैं। परे फेंको ये किस काम की? तीसरी लड़की बोली—बहन फेंकती क्यों हो! मुझे ही दे दो। किसी समय दो कौड़ियाँ भी काम आ जाती हैं और इन से भी घर चल जाता है। बात क्या, उसने दोनों कौड़ियाँ लेकर रख लीं।

वह लड़की अपनी बुद्धि और समझदारी के लिये प्रसिद्ध थी। इस का ब्याह भी एक अमीर घराने में हो गया। जिस आदमी से इस का ब्याह हुआ था वह बड़ा ही उड़ाऊ लुटाऊ

(अपव्ययी) था। थोड़े दिन से तो वह बड़े ठाट बाट से जीवन व्यतीत करता रहा पर वृथा खर्च करने की बान के कारण उसके पास कुछ न रहा। उसकी पत्नी उसे समझाया करती कि मनुष्य को चाहिये कि दो कौड़ियाँ पास हों, तो उनको भी संभाल कर रक्खें, और तुम हो कि रुपयों की भी परवाह नहीं करते।

एक दिन बैठे २ उसने अपने बचपन की बातें सुनाई और कहा कि "इस प्रकार मैं अपनी साथिनों सहेलियों के साथ बैठी खेल रही थी, कि जमीन में से दो कौड़ियां निकलीं। सब लड़कियों ने उनको बहुत ही तुच्छ जाना, पर मैंने उन्हें संभाल कर रख दिया, और कहा कि इन से भी एक बेर काम निकल जाता है। अब तक यह जी नहीं चाहता कि उन कौड़ियों को फेंक दूं। मेरी तो यह दशा है और तुम्हारा यह हाल कि रुपये फेंकते तुम्हारा जी नहीं कुढ़ता।"

इस लड़की का पति दरिद्रता से तो तंग हो ही रहा था, यह उपदेश उसे और भी बुरा लगा। उसने एक दिन अपनी पत्नी को कोई दवा पिला कर चेतनाहीन कर दिया, और घर का रहा सहा सामान कपड़ा लत्ता लेकर घर में झाड़ू दिलवा कर वहीं दो कौड़ियां पत्नी के तकिये के नीचे रख आप किसी दूसरे देश को चला गया।

वह गरीब लड़की जब सबेरे होते उठी, और अपने आप को इस प्रकार बेसामान देखा तो बहुत हैरान हुई। घरमें चारों ओर फिर फिरा कर दृष्टि दौड़ाई, तो उसे साफ सुथरी ज़मीन के सिवाय कुछ दिखाई न दिया। तकिया उठाया, तो उसके नीचे से दो कौड़ियां निकलीं। देखा तो समझ गई कि मेरे स्वामी ने मेरे साथ यह बर्ताव किया है। घर में फिर

फिरा कर उपलों की कोठरी में एक टूटी फूटी तिनकों की झाड़ू के सिवाय कुछ दिखाई न दिया। वह उस झाड़ू ही को उठा लाई।

थोड़ी देर पीछे चूहड़ी आई, तो उसने उस से कहा कि तनिक पड़ौसन को तो बुला दे। पड़ौसन आप भी एक गरीब और मसकीन स्त्री थी, उसको दो दो दिन खाने को नहीं मिलता था। यह उस से क्या सहायता मांगती? दूसरे इस बुद्धिमती कन्या को यह भला कब सह्य था कि वह किसी से कुछ मांगे? उसने पड़ौसन को वह दोनों कौड़ियां दीं और कहा कि अच्छी बहन! जरा बाजार से मुझे इन दो कौड़ियों का सूत तो ला दो। उन दिनों सस्ता समय था। दमड़ी और कौड़ियों का सौदा भी मिल जाया करता था। उसकी पड़ौसन पन्सारी की दुकान पर गई, दो कौड़ियां पन्सारी के हाथ पर धरीं। उसने पुड़िया बांधने के थोड़े से तार दे दिये। पड़ौसन ने ला उस लड़की के हाथ पर धरे। उसने उस झाड़ू को खोला, उसके तिनके निकाले, और इस सूत से इन तिनकों के दो पंखे बुने और सांझ को पड़ौसन को दिये, कि इन्हें बेच आओ।

पड़ौसन उन्हें एक पैसे को बेच आई। उस दिन उस लड़की को शोक के मारे भूख ही न लगी। जिस का भरा घर यों पलक झपकते में उजड़ जाय, उस बेचारी को क्या कभी भूख लग सक्ती है? बात क्या, वह दिन उस लड़की ने भूखे ही रह कर बिता दिया। इस पैसे का और सूत और तिनके मंगवा कर अगले दिन बहुत अच्छे अच्छे पंखे तय्यार किये, वह एक आने को बिके। इस में से उसने एक पैसे के चने मंगवा कर चबा लिये और शेष पैसों का सूत मंगवा कर उसी प्रकार पांच छः पंखे रोज़ बनाती और बेचती रही।

होते २ उसकी कारीगरी का लोगों को पता लग गया और वे उसे सिलाई ला ला कर देने लगे और वह सिलाई का कपड़ा सीने लगी। एकान्त में जी न घबराय, इस विचार से उसने इस पड़ौसन को भी पास रख लिया। जो रूखी सूखी आप खाती, उसे भी खिलाती। सिलाई करते २ उसने जी बहलाने और लाभ उठाने के लिये मुरगियां पालीं और मुरगियों के अण्डे भी बेचने लगी। आहिस्ता आहिस्ता अपने सुघड़ापे से इतना धन इकट्ठा कर लिया कि इस रुपये से व्यापार करने लगी। बचाने और व्यर्थ पैसा न खोने की बान के कारण इस में भी उसे बहुत लाभ हुआ। फिर तो उसने अपने घर का सब काम ठीक कर लिया। घर में एक नौकरानी भी रक्खी। ड्योढ़ी पर द्वारपाल रक्खा। घर का सब सामान, दरी फर्श, कपड़ा लत्ता, सब कुछ अपनी शक्ति के अनुसार मंगा लिया और अच्छे अमीरी ढंग से रहने लगी।

स्वामी बारह बरस पीछे घर आया, तो देखा कि अच्छा सुन्दर भवन है, ड्योढ़ी पर द्वारपाल बैठा है। पति ने भीतर जाना चाहा तो द्वारपाल ने रोका। अन्त में उसने कहा, तुम घर में सूचना दो कि मालिक आए हैं। द्वारपाल ने भीतर जाकर सूचना दी तो, मालिकन ने उन्हीं पड़ौसन को भेजा और कहा कि यदि मेरे पति हों तो उन्हें पहचान कर घर में ले आओ।

पड़ौसन गई तो उसने पति को पहचान लिया, बहुत प्रसन्न हुई और साथ अन्दर ले आई। पति को पत्नी की यह दशा देखकर बड़ा अचम्भा हुआ, और कहा, कि मैं तो तुम्हें निपट दरिद्रता में छोड़ कर गया, तुम इस उन्नत दशा को क्योंकर पहुँचीं?

पत्नी ने उत्तर दिया कि यह सब कुछ उन्हीं दो कौड़ियों का प्रताप है, जो आप मेरे सिरहाने रख गए थे। उनकी सहायता और आप के चरणों के प्रताप से परमात्मा ने भली बिता दी। यह कह अपने आप को पति के चरणों में डाल दिया। पति ने बहुत कुछ कहा सुनी की और क्षमा चाही और फिर दोनों मिल कर आनन्दपूर्वक रहने सहने लगे।

हमारे कहने का अभिप्राय यह है कि धन माल हुनर के पैरों के साथ लगा होता है, और इसके द्वारा जंगल में भी मङ्गल हो जाता है।

लिखना पढ़ना।

जिधर देखो विद्या का ही राज्य है। जो सच पूछा जाय तो यदि ऊपर परमात्मा है तो नीचे विद्या है। परमात्मा ने जो जो नियामतें अपनी कृपा और अनुग्रह से मनुष्य को प्रदान की हैं, यों तो वे एक से एक बढ़कर हैं, पर विद्या को कोई वस्तु नहीं पहुँचती। विद्या एक ऐसी वस्तु है कि इसके बिना मनुष्य पशु के समान है और विद्या पढ़कर और उसके अनुसार अपना आचरण बना कर वह देवता ऐसा बन सक्ता है। मनुष्य की मान बड़ाई न उच्च कुल से होती है, न धन माल से और न रूप और यौवन से। धन माल और रूप तो आनी जानी वस्तु है, इनका क्या विश्वास ? रही कुलीनता, वह भी बिना विद्या के तुच्छ है। मुसलमान बहनों ने कुरान मजीद में

नूह नबी की कहानी पढ़ी होगी। उनके पुत्र और पत्नी का क्या परिणाम हुआ? कुलीनता कुछ भी काम न आई, बल्कि उन्होंने अनपढ़ होने के कारण जान गंवाई।

कुछ लड़कियां बिल्कुल बेलगन होती हैं। उन्हें पढ़ने लिखने की ओर तनिक भी ध्यान नहीं होता। माता पिता और अध्यापिका के भय से पढ़ने बैठती हैं, पर किस प्रकार कि पुस्तक आगे धरी है और आंख दीवाल पाखों और खेल कूद की वस्तुओं में गड़ी है। अध्यापिका सामने आ गई तो हिलने लगीं, जहां आंख से ओझल हुई, खेल कूद में लग गई। मुख से शब्द निकल रहे हैं, पर मन खेल में पड़ा है।

प्यारी कन्याओ! यही समय ऐसा है कि इस में जो चाहो कर सकी हो। न खाने पकाने की चिन्ता, न घर गृहस्थी का ऐसा लम्बा चौड़ा झगड़ा सिर पर। आप तुम्हारे अपने खाने पीने पहनने ओढ़ने की चिन्ता भी तुम्हारे सिर पर नहीं। जो इस आजादी के समय में भी न पढ़ा, तो फिर कब पढ़ोगी। जब गृहस्थी के जंजालों में फंस जाओगी, तो इन दिनों को याद कर कर के पछताया करोगी कि शोक! हमने उसे व्यर्थ क्यों नष्ट किया। पर फिर ऐसी बेफिकरी और आजादी कहां।

जो लिखना पढ़ना न सीखोगी, तो कल को माता पिता, बहन भाई से बिछुड़ने का समय आन पहुंचेगा, तो अपने दिल का हाल कैसे लिखा करोगी। एक एक के आगे हाथ जोड़ते फिरोगी और कोई कान न धरेगा। इन लाचारियों से लाख गुणा यह अच्छा है कि आप मन लगा कर, यत्न करके पढ़ना लिखना भली भांति सीख लो।

जो पुस्तकें तुम्हारे माता पिता तुमको पढ़ने को कहें, वह बड़े चाव से पढ़ो और याद करो। पर यह स्मरण रक्खो कि सभी पुस्तकें अच्छी नहीं होतीं। जैसे संसार में भले मनुष्य भी हैं और बुरे भी, उसी प्रकार पुस्तकें भी अच्छी हैं और बुरी भी। भले पुरुष अच्छी पुस्तकें बनाते हैं और बुरे पुरुष बुरी। बुरी पुस्तकों का पढ़ना पाप है। इन से सदा दूर रहना चाहिये। जब कभी कोई नई पुस्तक पढ़ना चाहो, तो पहिले अपनी माता अथवा पिता से पूछ लो कि मैं इस पुस्तक को पढ़ूँ या नहीं। यदि वह आज्ञा दें तो पढ़ो और यदि रोकें तो कभी भूल कर भी उस ओर ध्यान न करो।

यदि तुम्हारे पिताजी अथवा घरके और किसी मर्द को इतना अवकाश मिलता हो कि कुछ तुम्हारा पढ़ना सुन सकें, तो प्रति दिन पृष्ठ दो पृष्ठ उन्हे पढ़ सुनाया करो। इससे यह लाभ है कि जो शब्द तुम ठीक २ न पढ़ सकोगी, वह तुम्हें उसको शुद्ध उच्चारण बता देंगे और तुम्हारी भूलें भी ठीक हो जायँगी। तुम्हारे माता पिता तुम्हें खरचने खाने को जो पैसे दें, उनको चटोरपन में उड़ाने अथवा गुड़ियों के कपड़े लत्ते बना लेने से यह अधिक जरूरी है कि तुम उनसे कोई उपयोगी पुस्तक मोल लो। पुस्तक से तुम्हें अनगिनत लाभ पहुँचेंगे।

अपनी पुस्तकों की रक्षा ऐसी ही करो, जिस प्रकार अपने जड़ाऊ गहनों की करती हो। यदि तुम्हें पुस्तक से सच्चा प्रेम होगा, तो उसे खूब सँभाल कर रक्खोगी, कि जब देखो वह नई ही दिखाई दे। जिन बच्चियों को अपनी पुस्तकें प्यारी होती हैं, वह उस की जिल्द तक की रक्षा करती हैं, और उस पर

लेती हैं। यदि जिल्द न

बंधवा सको तो पुस्तक पर कोई मोटा काग़ज़ अवश्य ही चढ़ा लो और स्याही चिकनाई के दाग़ धब्बे से सदा बचा कर रक्खो।

कन्याओं के लिये पुस्तकों के सिवाय समाचारपत्र का पढ़ना भी बहुत उपयोगी होता है। लड़कों को पाठशाला में शिक्षा प्राप्त करने से सब से बड़ा लाभ यह होता है कि वह देखा देखी अपने सहपाठियों से बढ़ने और कक्षा में प्रथम रहने की प्रसन्नता के कारण, अधिक चाव से पढ़ते और परिश्रम करते हैं। जिन कन्याओं के लिये पाठशालाओं में शिक्षा पाना सम्भव नहीं, उनकी इस हानि की पूर्त्ति केवल ज़नाने (स्त्रियों के) पत्र से ही हो सकी है, जिस में बहुत सी एक ही अवस्था की कन्याएँ निबन्ध लिखतीं और भाँत २ के लेखों से अपनी विद्या-सम्बन्धी लगन का परिचय देती हैं। यह बात अवश्य है कि ऐसा पत्र लड़कियों और साधारण स्त्रियों की सब प्रकार की ज़रूरतों को सामने रख कर लिखा जाता हो, और इसकी देख रेख ऐसी महिला के हाथ में हो जो स्त्री-जाति के विचारों और ज़रूरतों को भली भाँति समझती हो। उस में इतनी विद्या हो और समाज में उसकी इतनी मान प्रतिष्ठा हो कि उस के उपदेश पर उच्च कुलों के लोग अपनी स्त्रियों के विषय में पूरा भरोसा रख सके हों। लाहौर से स्त्रियों के लिये उर्दू में एक पत्र निकलता है जिसका नाम "तहज़ीबुन्निसवाँ" है। वह स्त्रियों के लिये बहुत ही उपयोगी है। हिन्दी में भी "गृहलक्ष्मी" आदि कई अच्छे २ पत्र निकलने लगे हैं।

अपना लेख भी सुन्दर बनाने की चेष्टा करो। बल्कि यदि सम्भव हो तो अच्छा लिखत लिखने की कला (खुशनवीसी) सीखो। यह कला धनवानों के लिये सुन्दरता—गुण है, और

ग़रीबों के लिये खाने कमाने का ढंग। सुन्दर लेख देख कर अपने आप ही जी प्रसन्न हो जाता है, और बुरा भद्दा लेख देख कर अपने आप ही मन में घृणा का भाव उत्पन्न हो जाता है।

यदि तुम परमात्मा की कृपा से अच्छा लिखना पढ़ना सीख जाओ, तो अपनी विद्या से दूसरों को भी लाभ पहुंचाओ। किसी बहन को बुरा काम करते देखो, तो उसे रोको और समझाओ कि धार्मिक पुस्तकों में यों लिखा है, तुम उस के विपरीत क्यों करती हो? इसे इस प्रकार करो। जब वह सत्कार्य करेंगी, तो उन्हें सत्कार्य करने का पुण्य होगा, और तुम्हें बतलाने का।

जो किसी बहन को पढ़ने की इच्छा हो, तो तुम उस को पढ़ाओ। पत्र लिखवाना हो तो माता की आज्ञा से उस को पत्र लिख दो। जो लोग पढ़ लिख कर उस से दूसरों को लाभ नहीं पहुँचाते, उनका पढ़ना न पढ़ना बराबर है।

इस में सन्देह नहीं कि लिखना पढ़ना बहुत ज़रूरी और उपयोगी वस्तु है, पर पढ़ने लिखने पर इतना भी नहीं ढुल जाना चाहिये कि घर के सब कामों को तह करके केवल पुस्तक ही की हो रहो। वरन यों चाहिये कि पढ़ने के समय पढ़ो और काम काज के समय काम काज करो। लड़कियों को उतना ही पढ़ना बस है, जिस से वह अपने दीन धर्म को भली भाँति जान समझ जायँ और अपने घर का लेखा पत्ता (हिसाब किताब), चिट्ठी-पत्री आदि साधारण काम कर सकें। यह नहीं चाहिये कि सारा काम धन्धा छोड़ कर दिन भर पुस्तकों का कीड़ा बनी रहें। ऐसा पढ़ना भी जान को रोग जाता है।

चिट्ठी पत्री।

चिट्ठी जो लिखो, तो ध्यान इस बात का रक्खो सदा।
सुन्दर अक्षर हों बने, और सीधा सादा हो लिखा॥

जब कन्याओं को चार अक्षर लिखने आ जाते हैं तो फिर उनका यही जी चाहता है कि दिन भर लिखे जायँ और चारों ओर काग़ज़ों के घोड़े दोड़ाए जायँ। जिस लड़की से थोड़ी सी जान पहचान, राम रमय्या हुई, उसी से पत्र व्यवहार जारी हो गया। कुछ लड़कियों में यह बान होती है कि वे अपने बड़े बूढ़ों के नाम के पत्र उनकी आज्ञा के बिना खोल कर पढ़ने लगती हैं, या जब कभी बड़े बूढ़े पत्र लिखने बैठे, तो आप उनके कन्धों पर चढ़ गईं। वह लिखे जाते हैं और आप पढ़ती जाती हैं। अथवा जब वह कुछ लिख कर रखते हैं तो आप बिना पूछे उसे उठा कर पढ़ने लगती हैं। उन्हें चार अक्षर क्या आए, मानों ये सारे घर के लेखों की मालिक बन गईं।

कई पत्रों में ऐसी बातें लिखी होती हैं कि वे छोटी अवस्था की लड़कियों को दिखाने योग्य नहीं होतीं। साधारण तौर पर बच्चे ओछे स्वभाव के होते हैं। घर की अनोखी बात देख पाई और झट अपनी सहेलियों या नौकरों को जा सुनाई। उन्हों ने किसी और से कही, किसी और ने और से। होठों निकली और कोठों चढ़ी। सारे नगर में पता लग गया। नाना रंग, इस प्रकार की बीसियों दुर्घटनाओं के घटने का भय रहता है।

प्यारी कन्याओ ! तुम्हें चाहिये कि जब कभी किसी को पत्र लिखना चाहो, अपनी माता से उस की आज्ञा माँगो। यदि वह नाहीं करें तो कभी हठ मत करो, और न उसका कारण पूछो, कि हमें इस पत्र-व्यवहार से क्यों रोका जाता है। बड़े बूढ़े जो कुछ कह दें, उसे सच्चे हृदय से मानो, और यह समझो कि हमारा भला इसी में है। जिस पत्र को वह अपने हाथ से उठा कर तुम्हें दे दें, उसे हर्षपूर्वक पढ़ लो, और जिसे वह तुम से छिपा कर रखना चाहें, उसके देखने की कभी भूल कर भी इच्छा न करो।

जब कभी अपनी किसी साथिन सहेली को चिट्ठी लिखो, तो सदा इस बात का ध्यान रक्खो, कि इस में कोई बुराई या निलज्जता की बात न आने पाए। भोली भाली और सीधी सादी बातें लिखो। जब पत्र लिख चुको, अपनी अम्मां के सामने लाकर रख दो। जब वह देख चुके तो फिर उसे बन्द करके भेज दो।

ऐसा करोगी, तो इस से कई लाभ पहुँचेंगे। एक तो यह कि तुम्हारी लिखाई सीधी सादी और भोली भाली लड़कियों की सी होगी। दूसरे बड़ा भारी लाभ यह है कि यदि तुमने भूल से किसी बुरी लड़की को अथवा ऐसे सम्बन्धी को पत्र लिखा, जिसे लिखना उचित नहीं था, तो तुम्हारी माता तुम्हें ऐसे पत्र-व्यवहार से रोकेंगी और तुम बुराई से बचोगी। तीसरे यह कि यदि तुम्हारे पत्र में कुछ अशुद्धियाँ रह गई होंगी, तो वह उन्हें ठीक कर देंगी और लिखने का अच्छा ढंग बता देंगी। और बड़ों को किस प्रकार लिखना चाहिये, और बराबर वालों और छोटों को किस ढंग से यह बातें बता २ कर तुम्हें पत्र लिखने की रीति-नीति सिखा देंगी।

इस से तुम आगे को भूलें नहीं करोगी और तुम्हारी लिखाई भी पक जायगी।

जब कभी तुम्हारे नाम का पत्र आए, तो उस को भी आप मत खोलो, वरन अपनी माता के हाथ में ला कर दो, और पहले उनको पढ़ लेने दो। हो सकता है कि तुम्हारी किसी नासमझ सहेली ने तुम्हें कोई वाहियात और अनुचित बात लिख दी, जिस को पढ़ना तुम जैसी भोली भाली कन्या के लिये अच्छा न हो। ऐसी दशा में यदि तुम्हारी माता उस पत्र को तुम्हारे दिखाने के योग्य न समझेंगी, तो वह तुम्हें नहीं देंगी, जिस से तुम्हारे भोले भाले दिल पर उस का बुरा प्रभाव न होने पाए।

इन बातों को दिल के कानों से सुनो, और बुद्धि के आँचल में बाँधो, और सदा इन के अनुसार चलो जिस से तुम्हारा लिखना पढ़ना अच्छा फल लाए, और लोक परलोक दोनों में तुम्हारा भला करे। जो लड़कियाँ इस के विरुद्ध चलती हैं, वे अपने माता पिता और कुलवालों की दृष्टि से गिर जाती हैं, और लोग उन्हें ताने मेहने दे दे कर यह कहते हैं कि इसी लिये लड़कियों को पढ़ाना लिखाना बुरा होता है, और ऐसी ही बुरी बातों के कारण पुरानी शैली के लोग अपनी बहू बेटियों को पढ़ाना लिखाना पसन्द नहीं करते।

सो प्यारी लड़कियो! तुम कभी कोई ऐसा काम न करना, जिस से आप भी विद्याधन से वञ्चित् रह जाओ, और अपने दोष से विद्या को भी बदनाम करके दूसरी लड़कियों को भी विद्या-धन से शून्य रक्खो।

खाना पकाना

न घबराओ कभी तुम लड़कियो ! खाना पकाने से ।
पड़ेगा काम तुम सब को खिलाने और पिलाने से ॥

खाने पकाने का काम स्त्रियों के हाथ से अधिक सम्बन्ध रखता है, और उन्हीं को भगवान ने कुटुम्ब के पालने का सत्-कार्य सौंपा है । पर लड़कियाँ खाना पकाने के काम की ओर बहुत कम ध्यान देती हैं । माता या घर की और स्त्रियाँ भोजन बनाती पकाती रहती हैं । सुस्त लड़कियाँ अपने खेल कूद में मगन रहती हैं । उन्हें इस बात का तनिक चाव नहीं आता कि हम भी चौके चूल्हे का काम करें और अपनी माता का हाथ बटाएँ । फल इसका यह होता है, कि जब कभी उन को इस काम के करने की जरूरत पड़ती है, तो मुँह देखती रह जाती हैं और सब की आँखों में हलकी होना पड़ता है ।

लड़कियों के लिये भोजन बनाने का हुनर, सब हुनरों से अधिक जरूरी है । क्योंकि पेट ऐसा निर्दयी है कि एक दिन तो क्या, जो एक जून भी खानेको न मिले, तो दूसरे जून वह जरूर मांगता है ।

पेट अपना न हो जब तक भरा, संसार नहीं भाता ।
पड़े जब पेटमें रोटी, तो सब कुछ है नजर आता ॥

तन ढापने का कपड़ा मनुष्य एक बार बना लेता, तो साल भर या ६ महीने को उससे छुटकारा हो जाता है पर पेटकी चिन्ता दोनों बेला साथ लगी हुई है, और इसके लिये दोनों बेला रुपया खर्च करना पड़ता है । जिस घरकी स्त्रियां अच्छा

भोजन बनाना नहीं जानतीं, वह मानों दोनो समय अपने धन का सत्यानाश करती हैं। क्योंकि जो भोजन सुस्वादु नहीं होता, उसे कोई हर्षपूर्वक नहीं खाता। और जो भोजन प्रसन्नतापूर्वक नहीं खाया जाता, वह अङ्ग नहीं लगता।

जो भोजन स्वादिष्ट न हो उससे पेट तो भली बुरी तरह भर ही जाता है, पर दिल और नियत नहीं भरती। भोजन की प्रशंसा यह है कि चाहे सादा से सादा भोजन क्यों न हो, पर इस ढंग से पकाया जाय कि खाने वाले अंगुलियां चाटते रह जायं। एक कहावत है कि घी संवारे बड़ियां, बड़ी बहूका नाम, यह कहावत झूठ है। घी से कभी अच्छी साग तरकारी नहीं बनती, बल्कि साग सब्जीका अच्छा और स्वादिष्ट बनना नमक मिरच के ठीक अन्दाजे पर निर्भर है।

यदि कोई लड़की देगची में कड़छी चलाना जानती हो, तो वह यह नहीं कह सक्ती कि मैं भोजन बनाना जानती हूं। क्योंकि हर एक काम छोटेसे लेकर बड़े दर्जे तक पहुंचा हुआ है। भोजनकी भी यही बात है। भांत भांत के भोजन (व्यञ्जन) छोटे से लेकर बड़े दर्जे तक पहुँचते हैं।

पेट भरने के लिये सबसे पहले चने के दाने या जौकी रूखी सूखी रोटी से ही काम चल सक्ता है। इससे बढ़कर गेहूँकी रोटी है। फिर रोटी के साथ खाने को नमक मिर्च है। इस से बढ़ कर, साग पात। इससे आगे दाल दलिया। इससे बढ कर, खीर हलवा, पूरी कचौरी, मालपूए रबड़ी आदि बहुत से व्यञ्जन हैं।

नमक मिर्च की चटनी बेचारे का तो कहना ही क्या है। जो सुनो तो नाम हलवे ही का बड़ा है। पर यदि एक थालीमें किसी फूहड़ लड़की के हाथ का बेस्वाद कच्चा पक्का सड़ा

बुसा हलवा बना रक्खा हो, और दूसरी ओर एक प्याली में एक सलीकेवाली लड़कीके हाथ की चटनी हो, तो इस हलवे से अच्छी चटनी ही समझी जायगी।

कोई भी काम क्यों न हो, उसे करने के लिये अभ्यास और नियम चाहिये। जो काम कई बार हाथों तलेसे निकल जाता है, वह बड़ी सफाई के साथ होने लगता है। यही हाल चौके चूल्हे के काम का भी है, कि यदि इसे नित करते रहो तो अभ्यास रहता है, और कुछ दिनो के लिये छोड़ दो, तो साग भाजी में नमक तक डालने का भी अन्दाजा नहीं रहता।

अपने घर में तो भला अच्छा बुरा जैसा भोजन बन जाय, खा ही लिया जाता है, पर घर के सिवाय कई बार भोज भी देने पड़ते हैं, और इनमें बाहर से आए हुए लोगों के लिये भी भोजन तय्यार करना पड़ता है। ऐसे अवसरों पर यदि भोजन अच्छा बना हुआ हुआ, तो बाहर से आए हुए लोग भी प्रशंसा करते हैं, और पिता भ्राता भी प्रसन्न होते हैं, कि भरी सभा में हमारा नाम हो गया। नहीं तो उन्हे लज्जित होना पड़ता है, और बाहर वाले भी यह समझ लेते हैं, कि इस घरकी घरनी बहुत ही फूहड़ है, जिसे भोजन तक बनाना नहीं आता।

प्यारी लड़कियों! तुम इस उपयोगी और जरूरी हुनर के सीखने की ओर दिलसे पूरा २ ध्यान दो, और नन्ही २ देग चियां और हंड कुलहिया पका २ कर भोजन बनाने का अनुभव प्राप्त करो। जब अच्छा खाना पकाना आ जाय तो फिर अधिक खाने पकाने का अभ्यास करो। इसी प्रकार करते २ तुम ऐसे अच्छे व्यञ्जन बनाना सीख जाओगी कि अच्छे २ रसइयों के कान काटने लगोगी और सब लोग तुम्हारे हाथ का बना भोजन खानेको इच्छुक रहा करेंगे। इस

में सन्देह नहीं कि तुम्हें भी उस समय आनन्द होगा, जब तुम अपनी माता की अपेक्षा अच्छा भोजन बनाने लग जाओगी, और तुम्हारे पिताजी तुम्हें इसके लिये इनाम देंगे।

कपड़ा काटना और सीना पिरोना

"तुम्हारी सिलाई में ऐसे उत्तम गुण होने चाहियें, कि जो देख ले हैरान हो जाय"।

सबसे पहिला और जरूरी काम भोजन बनाने का है। पर इससे उतर कर सिलाई का काम भी बहुत ही जरूरी है, क्योंकि जैसे अच्छे भोजन से मन प्रसन्न होता है, उसी प्रकार अच्छे वेष से शरीर सुन्दर दीख पड़ता है। एक कहावत है कि "एक नूर आदमी, हजार नूर कपड़ा।"

कपड़े की सिलाई ऐसी निर्दोष होनी चाहिये कि वस्त्र अच्छा न भी हो, तो इसकी काट छांट और सिलाई इस में जान डाल दे। कपड़ा काटा जाय तो ऐसा कि शरीर पर बिल्कुल ठीक आए। न इतना ढीला हो कि थैला ही बन जाय, और न इतना तंग ही कि गिलाफ सा चढ़ जाय।

कपड़े की कटाई में बड़ी प्रशंसा की बात यही है कि कपड़ा शरीर की लम्बाई चौड़ाई मोटाई के अनुसार काटा जाय. और पहिनने में ठीक आये, कहीं झोल न पड़े, गले की कण्ठी न ढीली हो, और न ऐसी तंग हो कि कौर हलक में अटके। बाप या भाई या मां जिसका कपड़ा एक बार बदन नाप कर बनाओ,

इसका अन्दाजा दिलमें ऐसा रक्खो कि फिर चाहे बरसों पीछे उनका कपड़ा बनाना पड़े, तो उसी अन्दाज पर बना सको। यह जरूरी नहीं कि जितनी बार कपड़ा काटो, उतनी ही बार बदन पर रख कर नापो। हर एक वस्तु की नाप गिरह और गज के हिसाब से करो। जब इस प्रकार अन्दाजा किया जाता है तो फिर कपड़े की कतर ब्योंत में भूल नहीं पड़ती। होते २ हाथ नप जाते हैं और माप तोल की जरूरत नहीं रहती। उन नपे हाथों से जो कपड़ा कटता और सिलता है वह शरीर पर ठीक ही आता है।

यदि स्मरण शक्ति ठीक न हो तो फिर एक कापी पर भाई बहन, माता पिता सबके कुरते पाजामे आदि की लम्बान चौड़ान याद के लिये लिख लो, इस प्रकार कि तने की कलियों का, बांहों और गले सबका ब्योरा अलग २ हो। फिर जब कपड़ा ब्योंतने लगो, तो इस कापीमें जो कुछ लिख रक्खा हो, उसके अनुसार कतर ब्योंत लो।

कतरते समय इस बात को छोड़ कर कि वह शरीर पर ठीक आ जाय यह भी ध्यान रहे कि इसकी कतरन व्यर्थ न जाए और बांहों या कलियों में जोड़ न आने पाए। यदि आए भी तो जोड़ को इस सुन्दरता से सिंओ कि वह बेमालूम सा हो जाय, और यदि हो सके तो उसको ऐसी जगह बिठाओ, कि वह सामने की ओर जहां सबकी दृष्टि पड़ती हो न आए।

कपड़े में से जो छोटी बड़ी कतरन बच रहे, उसे सँभाल कर लपेट कर कतरनों के बुकचे या तलेदानी में एक ओर रख दो। अल्पव्ययी कन्याएँ यदि गले की कण्ठी काटती और कलियों के सिरे छांटती हैं, तो इन छटनों को भी सेंत सँभाल कर रख देती हैं कि कभी वह घुण्डी ही के काम आजायंगी।

जब कभी किसी टुकड़े की जरूरत पड़ती है, तो उनकी बुकची में से सब प्रकार का कपड़ा मिल जाता है।

बहुत सी सुघड़ लड़कियाँ भाँत भाँत के रँगों की नन्ही२ कतरनों से 'नन्ही जान' अर्थात् कौकरी बना कर भिन्न २ कपड़ों पर टाँकती और कतरन को नेग लगा लेती हैं। पर फूहड़ लड़कियां जिन्हें किसी वस्तु का भी गुण पहिचानना नहीं आता, अच्छे से अच्छे कपड़ों के बड़े २ टुकड़े समय पर तो मां बहन से हाथ जोड़ २ कर ले लेती हैं, पर चार दिन पीछे देखो, तो वही कतरनें मारी मारी फिरती हैं। कहीं भँगन झाड़ू से बुहार कर ले जाती है, और कहीं नन्हे भाई की नाक पोंछ कर फेंक दी जाती हैं।

सिलाई में नाम तो दरज़ियों ही का बड़ा है। पर कोई २ सुघड़ बेटी ऐसी सुन्दर सिलाई और कढ़ाई करती है कि दरज़ी भी देख कर चकित रह जाते हैं। बेल बूटियाँ काढ़ना और फूल पत्ती बनाना, इस प्रकार के काम स्त्रियों ही के करने के होते हैं।

तुम अपना हाथ साफ करने (सिद्ध-हस्त बनने) और अच्छी सिलाई सीखने के लिये अपने छोटे बहन भाइयों के कपड़े बना सँवार कर सिया करो। छोटा कपड़ा शीघ्र सिया जाता है। इससे जी भी नहीं उकताता और हाथ भी साफ होता है। लड़कियों के होते साते यदि माता पिता दरजियों से कपड़े सिलवाएं, तो लड़कियों के लिये यह बड़ी लज्जा की बात है। लड़कियों को न केवल अपने और अपने घरवालों ही के कपड़े सीने परोने चाहियें, वरन गरीबों और दरिद्रों के भी, जिन में सिलाई देकर सिलवाने की सामर्थ्य नहीं। ऐसे लोग सदा असीसें देते हैं और ऐसे उपकार करनेवालों की जान का भला चाहते हैं।

समय

"सुबह होती है शाम होती है उम्र योंहीं तमाम होती है"
अवसर मिला है तुमको, कुछ काम कर दिखाना।
कुछ काम कर दिखाना कुछ नाम कर दिखाना॥

तुम्हारा एक पैसा भी खोया जाता है, तो तुम को उसके खो जाने का शोक होता है, और यथाशक्ति उसे ढूंढ़ती हो। पर शोक! कि तुमको अपने बहुमूल्य समय के नष्ट होने का तनिक भी शोक नहीं होता। इसका कारण कदाचित् यह है, कि समय बहुमूल्य तो है, इस में कोई सन्देह नहीं, पर वह परमात्मा ने हमें बिल्कुल मुफ्त दिया है। चूंकि हमें इसका कोई मूल्य नहीं देना पड़ता, इसी लिये हम ज़रा भी इसका मूल्य नहीं समझते। समय के मूल्य की बात तो हमारे पूर्वजों ने भी पुस्तकों में लिखा है, और कहावत भी हमारे यहां चली आती है कि—

गया वक्त फिर हाथ आता नहीं।

पर इसके अनुसार आचरण इस समय अंग्रेजों ने ही कर के दिखलाया है। आज कल जितनी कलें चली हैं, वे सब समय बचाने के उपाय हैं। जितना समय कभी एक पाजामे या कोट के सीने में लगता था, मशीन के बन जाने से उस में कितनी बचत हो गई! चाहे जिस कल को देखो, उस के देखने से यह बात प्रकट होती है कि इसके बनाने वाले के हृदय में समय का बहुत ही सम्मान था, वह इसे कितना मूल्यवान समझता था, जिसने इसके बचाने की इतनी चिन्ता

की। हमारे देश के पण्डित मुन्शी कलम बनाने बैठते तो घण्टा २ इसको ठीक और साफ करते और क़त पर क़त लगाते रहते थे। आजकल जब लोग समय का मूल्य समझने लगे, तो इङ्गलैण्ड से बने बनाए सब प्रकार के कलम आ गए, जिस से इसके बनाने का कष्ट न उठाना पड़े और न समय ही नष्ट हो।

समय का मूल्य लड़कियां ऐसे अवसरों पर खूब समझ सक्ती हैं, जब तीज या ईद आन पहुंचे और नया जोड़ा तय्यार होने में थोड़ी सी कसर रह जाय फिर देखो, समय कैसा प्यारा लगता है। एक पांयँचे की कलियां एक लड़की सी रही है। दूसरे पांयचे को दूसरी लड़की लिपट रही है। चुनरी पर गोटा टाँकना अभी रहता है, तीसरा पहर हो गया है। घबरा रही हैं कि रात तक सब हो जाना चाहिये। ऐसे समय यदि कोई लड़की आकर कहे कि आओ बहन, हम तुम खेलें, तो ऐसे समय में कभी न खेलोगी, और अपना काम का समय कभी नष्ट न करोगी। जब तक तुम्हारा जोड़ा तय्यार नहीं हो जायगा, तुम अपना खाना पीना सब कुछ भूल जाओगी। तुम्हारा जी तभी प्रसन्न होगा, जब तुम्हारा जोड़ा बन जायगा।

समय का मूल्य रेल की यात्रा में भी खूब पहिचाना जाता है। रेल के स्टेशन पर यात्री पहुंचता है, घड़ी देखता है कि गाड़ी के चलने में केवल पन्द्रह मिनट रहते हैं। इस बहुत थोड़े से समय में टिकट लेना है, सामान तुलवाना है, गाड़ी में पहुंचाना है। रुपया टूटा हुआ नहीं, गाड़ीवान को किराया देना है। बड़ी फुरती के साथ कुहनियों से भीड़ चीरता हुआ खिड़की तक पहुंचता है। टिकट मोल लेता है, गाड़ीवान को

विदा करता है। सामान को तुलवाता है, गाड़ी में सब को बिठाता है। कुलियों से निपटारा करता है बच्चों का साथ है। एक लोटा पानी का भी भर कर साथ रख लेता है। सौदा बेचनेवाले से एक पङ्खा भी मोल लेकर रख लेता है, और घड़ी में देखता है, तो गाड़ी के चलने में अब भी एक आध मिनट रहता है।

यदि तुम नित ही अपने समय को इतना प्यारा समझा करो, जैसा ईद अथवा तीज से पहिले दिन जोड़े के तय्यार कराने के समय समझा करती हो, या सदा ऐसा समझो जैसा रेल का यात्री रेल के चलने से पहिले दस पांच मिनटों को समझा करता है, तो तुम्हारा जीवन कैसा उपयोगी बन जाय, तुम कितनी विद्या प्राप्त कर लो, और कितने बहुत हुनर सीख लो।

प्यारी कन्याओ! समय हवा के घोड़े पर चढ़ा भागा जाता है। जो समय बीत गया है, जो तुम उसके लिये सैकड़ों क्या, लाखों रुपये भी खरचो, तो उसका एक पल भी तुम्हारे पास लौट कर नहीं आवेगा। यदि तुम बीते समय का कुछ बदला उतार सक्ती हो, तो वह यही है कि जो समय तुम्हारे सामने चला आ रहा है, उसे दृढ़ता से पकड़ लो, और जो कुछ करना है उस में कर लो। ऐसा न हो कि वह भी व्यर्थ और कुछ लाभ उठाये बिना निकल जाय, और तुम मुंह देखती रह जाओ।

अब हम कुछ ऐसी सीधी सादी बातें लिखते हैं, जिन पर चलने से समय का बचाव हो। अर्थात् थोड़े समय में बहुत सा काम निकल जाय, और शेष समय और कामों के लिये बच रहे।

साधारण रीति दिन रात बिताने का है, कि भोर हुई और कोई सा काम शुरू कर दिया। जब तक जी चाहा किया, जब जी चाहा छोड़ दिया। इस प्रकार दिन बिताने से समय अकारथ जाता है। तुम काम करने से पहले नित सवेरे, बल्कि पहली रात को ही, जितने काम अगले दिन करने हों उनकी एक सूची बना लिया करो, कि कल को इतने काम करने हैं, और वह पूरे भी अवश्य क डालने हैं। तुम इस बात का अनुमान भी कर लिया करो, कि उन में एक २ काम कितनी २ देर में पूरा होने वाला है। वह समय भी सूचीपत्र में लिख लो। अगले दिन उन कामों को उसी प्रकार उतनी २ देर में करो। तुम देख लोगी, कि इस प्रकार कार्य करने से सवेरे से सांझ तक कितना बहुत काम निकलता है।

जब मजदूर कोई काम जैसे भूमि खोदने का करता है, तो वह अपने से कुछ दूरी पर एक निशान लगा लेता है, और मन में ठान लेता है कि जब इस निशान तक भूमि खोद लूंगा, तब हुक्का पिऊंगा। और वह वहां तक खोद कर ही हुक्का पीता है। फिर दूसरी बार उठता है, तो एक और चिन्ह उसी प्रकार लगा लेता है। इस तरह करने से वह जितना काम सदा करता है, उस से अधिक कर लेता है। जो मजदूर इस रीति से काम नहीं करता है, वरन् जितना हो सकता है करता है, उसका इतना काम नहीं निकलता।

इसी प्रकार जो मनुष्य दिन भर या आधे दिन या घण्टे भर का काम नियत करके करता है, उसका काम पहिले से अधिक निकलता है। और जो यों ही बिना किसी परिणाम के किये जाता, वह बहुत थोड़ा काम कर पाता है।

भिन्न २ कार्य जिस तरकीब से नियत किये जायं, तो नित उसी तरकीब से उन कार्यों को करना चाहिये। जैसे

आज तुम ने प्रातःकाल में सीने का काम करना ठहराया, तीसरे पहर हिसाब किताब देखने का और सांझ को पढ़ने का, तो अगले दिन भी इसी नियम के अनुसार करना चाहिये। तरतीब अथवा नियम बनाये रखने से चित्त को प्रति दिन एक प्रकार की आसानी होती जाती है, और तरतीब या ढंग के बदलने से चित्त को एक प्रकार का बोझ सा प्रतीत होने लगता है। इस कारण जो काय प्रसन्न चित्त से और नियम पूर्वक किया जाता है, वह सहज में और शीघ्र पूरा हो जाता है।

पहले पहले सब काम समय के अनुसार करने से जी घबराता है। पर जो मनुष्य समय पर चलने लग जाता है, उसे फिर समय पर काम किये बिना चैन ही नहीं पड़ती। इन लोगों के दिल मानो घड़ी हो जाते हैं जब जिस काम का समय आया, और इनका ध्यान उस ओर गया। बहुतेरी परमात्मा की आज्ञा न मानने वाली लड़कियां ऐसी होती हैं, जो सन्ध्या नहीं करतीं, नमाज नहीं पढ़तीं, और आलकसी करती रहती हैं। पर जब वे इन सत्कार्यों को करने लग जाती हैं, तो फिर जब इन के करने का समय आता है, तो उन्हें किये बिना चैन नहीं पड़ती, यहां तक कि मुसलमान बहनें जब तक रात की नमाज न पढ़ें आंखों में नींद नहीं आती। यही हाल दूसरे कामों का भी समझ लो।

जब रात को सोने लगो, तो सबेरे से रात के समय तक का हिसाब सोचा करो, कि देखें भला हमारे आज के दिन में से कोई घण्टा व्यर्थ तो नहीं गया। जब कोई ऐसा समय आये तो उसे अपने सूचीपत्र में लिख लो, कि आज इतने बजे से इतने बजे तक मेरा समय अकारथ गया, और मन में ठान

लो कि कल को ऐसा नहीं होने देंगे। जब तुम ऐसा करोगी, तो यदि कोई पुरुष तुम्हारा समय नष्ट करेगा, तो तुम्हें बहुत बुरा मालूम होने लगेगा, और यदि कोई स्त्री तुम्हारे पास आकर व्यर्थ की बातें करने लगेगी, तो तुम यह चाहा करोगी कि यह किसी प्रकार शीघ्र उठे कि मैं अपना काम करूं।

जो महिलाएं इस नियम के अनुसार अपना काम करती हैं और अपने बनाए हुए नियम पर दृढ़ रहती हैं, तो उनका काम इकट्ठा नहीं होने पाता, और उनका जी हलका फुलका रहता है। और चूंकि थोड़ा २ काम प्रति दिन हो जाता है, इस कारण काम अच्छा होता है। जो स्त्रियां नित्य काम नहीं करतीं, उनका काम इकट्ठा हो जाता है और काम की चिन्ता रहने के कारण प्रसन्नचित्त नहीं रहतीं। और चूंकि काम बहुत सा इकट्ठा हो जाता है, इस लिये जल्दीमें वह अच्छा भी नहीं होता।

धन की कदर

" सारी रौनक और सारी बहार धनसे ही होती है। जो किसी के पास यह न हो, तो बेचारे के चेहरे पर धूल उड़ती है, वह कान्तिहीन हो जाता है।"

धन परमात्मा की दी हुई नियामतों में एक भारी नियामत है। इसके द्वारा मनुष्य-जीवन के बहुत से काम निकलते हैं, बल्कि सच तो यह है कि मनुष्य का जीवन ही इसी पर

निर्भर है। संसार में जिसने जन्म लिया है, उसे किसी वस्तु की चाहत चाहे हो या न हो, पर इसे पाने की इच्छा उसे अवश्य ही हैरान और व्याकुल रक्खेगी। बादशाह जिसके पास सातों दुनियाओं की सम्पत्ति होती है, वह भी इसकी लालसा से खाली नहीं। सबेरे सांझ, जब देखो, यही इच्छा है कि कुछ और हाथ आ जाय। सच तो यह है कि जिस प्रकार परलोक में मान पुण्य कर्मों से मिलता है, वैसे ही इस लोक में मान बड़ाई धन माल से मिलती है। धनाढ्य के आगे ही सब सिर झुकाते हैं और उसे अपने सिर आंखों पर बिठाते हैं। बेचारे कङ्गाल, दरिद्र को चाहे वह अपना सम्बन्धी ही क्यों न हो कोई बात तक भी नहीं पूछता। दुनियाँ में धन से बड़े २ कुकर्मों का परदा ढक जाता है। धन से मनुष्य केवल इस लोक में ही यश का भागी नहीं बनता, बल्कि सैकड़ों हज़ारों पुण्य-कर्म करके परलोक में भी परमात्मा के आगे सिर उठा कर खड़ा होने के योग्य होता है।

उन लोगों की बुद्धि पर हमें कितना शोक आता है जो रुपये पैसे की कुछ कदर नहीं करते। जो लड़कियां छोटी अवस्था से ही व्यर्थ पैसा खर्च करने की बान डाल लेती हैं, वे बड़े होते तक वैसी की वैसी ही "शान दतार आढ़नी उतार" रहती हैं। सभी माता पिता अपनी २ शक्ति के अनुसार तिथ तीज के अवसरों पर कुछ न कुछ देते रहते हैं। फजूलखर्च लड़कियां पैसा हाथ में आते ही उसे चाट चूट बराबर करती हैं, या उससे ऐसी निकम्मी वस्तुएँ मँगा लेती हैं जो चार दिन पीछे बराबर होकर गई आई बराबर हो जाती हैं। उन्हें अपने पैसे के खोए जाने या नष्ट हो जाने का कुछ भी दुःख नहीं होता, और वे जानतीं कि रुपया पैसा किन कठिनाइयों से हाथ

आता है। उन्हें इसे पैदा करने के लिये न परिश्रम करना पड़ता है और न शारीरिक कष्ट झेलने पड़ते हैं, फिर भला वे इसका मूल्य समझें तो क्योंकर? यही कारण है कि वे बेधड़क, रुपया पैसा उठाती और गंवाती हैं।

पर उनके बाप भाई को तो रुपया पैसा सहज में ही हाथ नहीं आता। इन बेचारों को तो रात दिन एक करना पड़ता है, तब कहीं रुपये पैसेका मुंह देखना नसीब होता है। और कई अभागी कन्याओं का पिता भी सिर पर नहीं होता, केवल एक मां ही बेचारी का दम होता है। वह मामता की मारी आठ पहर सिलाई करती और टांके पर टांका निकालती है, तब जाकर कहीं सौ बार एड़ी चोटीका पसीना एक करने पर, चार पैसे का मुंह देखना मिलता है। बीसियों दुखड़ों से तो वह पैसा कमाती है, और अपव्ययी चटोरी लड़की हठ कर २ के कङ्गालनी मां को सता २ कर उससे पैसा धेला ले लेती है, और बाजार से सौदे मंगा कर खाती है। मां बेचारी को भूखों मरना पड़े, तो पड़े, उसकी जानती है जूती, पर उसकी जीभ की चाट तो पूरी हो! जो वही दो पैसे उस दुखियारी की गांठ में रहते, तो वह एक जून का नून तेल ही करके अपना पेट भर लेती।

लालची लड़कियां जब किसी लड़की को अपने से अच्छा गहना और कपड़ा पहने देखती हैं, और और कोई अनोखी वस्तु देख पाती हैं, तो बस मुंह में पानी भर आता है। उस समय उन्हें इस बात का तनिक भी ध्यान नहीं रहता कि हमारे माता पिता के पास इतना रुपया है भी या नहीं कि हम भी ऐसी वस्तु लें। मां बाप से हठ कर के, ऋण लिवा कर, जैसे बने अपनी लालसा पूरी करके छोड़ती हैं।

सुनो बहन ! तुम सदा इस नियम को याद रक्खो, कि जब तुम्हारे सामने कोई वस्तु बिकने आए, तो सब से पहिले यह देखो कि इस का लेना जरूरी है या नहीं। और जरूरी और बेजरूरी की सबसे बड़ी पहचान यह है, कि यदि उसके बिना तुम्हारा काम चल सक्ता हो, तो समझो कि इसकी जरूरत नहीं। और यदि काम न चल सक्ता हो तो जानो कि इसकी जरूरत है। यदि जरूरत हो तो भी इस बात को देखो कि तुम्हारे पास तुम्हारे साधारण खर्च से अधिक रुपया भी है या नहीं। यदि रुपया हो और उस वस्तु के बिना लिये हर्ज भी होता हो, तो अपनी माता के परामर्श और आज्ञा से उसे मोल ले लो। बिना जरूरत कोई वस्तु यदि सस्ती भी मिलती हो तो मत लो। हो सक्ता है कि आज तुम अपना पैसा बेजरूरत की वस्तु में फंसा दो, और कल को जरूरी चीज लेने को तुम्हारे पास कुछ न निकले।

दुनियाँ में एकसे एक बढ़ कर वस्तुएँ बिकती और मिलती रहती हैं। जो इन सब को मोल लेने की इच्छा की जाय, तो कदाचित् अन्तकाल तक भी यह मनोकामनायें पूरी न हों। जो लोग अपनी एक इच्छा नहीं मारते, उन्हें अपनी बीसियों इच्छाओं का बध करना पड़ता है। यदि तुम चाव में आन कर एक गुड़िया मोल ले लोगी, तो तुम्हारा दिल अवश्य चाहेगा, कि अब इसके कपड़े और गहने और मकान, कुल सामान हो। और इतना रुपया न होगा कि इतना सामान ले सको और अपने जी की चाह पूरी कर सको। बस एक इच्छा की पूर्ति से तुम्हारी कई इच्छाएं मिट्टी में मिल जायंगी। इससे उत्तम यही है कि जहां तक अपनी इच्छाओं को रोक सको रोको, और दिल को बुरी चाट में पड़ने न दो।

तुम यह भी बान डालो कि अपना कौड़ी २ का लेखा कापी पर लिख लिया करो। फिर तुम्हें पता लग जायगा कि तुमने कितना खर्च किया, और जो कुछ खर्च किया, वह जरूरी कामों में खर्च किया, या बेजरूरत, और वह तुम्हारी शक्ति के अनुसार था या उससे बढ़कर। जो भूल से तुम किसी महीने में अपव्यय कर बैठो, तो अगले महीने उसकी कसर पूरी करो। और इस बात का सदा यत्न करो कि कुछ न कुछ तुम्हारे पास एकत्र रहे। ऋण एक दमड़ी का भी न होने पाये। जो वस्तु लो, नकद पैसा देकर लो और कौड़ीके ऋण से भी डरती और दूर भागती रहो।

झूठ

झूठ ! तेरी न हो किसी में बान।
लाख दोषों का एक दोष है तू॥

झूठ सब बुराइयों की जड़ है। जो लड़कियां झूठ बोलती हैं, वे अपना विश्वास और आदर खो बैठती हैं और पाप की भागी बनती हैं। सभी धर्म-शास्त्रों में इसकी निन्दा की गई है। मुसलमानों के यहां कुरान मजीद में भी झूठे पर खुदा की लानत आई है। उस दयालु परमात्मा ने प्रत्येक पुरुष को पवित्र और निर्मल बना कर इस जगत् में भेजा है। देखो, छोटा सा बच्चा, जिसे दुनियां के छल कपट नहीं आते, और वह जो परमेश्वर के पास से अभी २ आया होता है, जो बात कहता है सच ही कहता है। पर ज्यों २ वह बड़ा होता जाता है, और

वह बुरे मनुष्यों को बुराइयां करता देखता है, तो वह अपना स्वार्थ सिद्ध करने के निमित्त छल कपट करना और झूठ बोलना सीख जाता है। इसका फल यह होता है कि वह परमात्मा की आज्ञाओं का उल्लङ्घन कर २ के संसार में निरादर पाता है। और परमात्मा की दृष्टि में चरित्रहीन और पापी ठहरता है, और परलोक में कठोर दण्ड भोगता है।

लड़कियो! जो माता पिता की मार आदि के भय से डर कर अपना अपराध छिपाओगी, और झूठ बोलोगी, तो चाहे दुनियां में तुम्हारा झूठ चल जाय, पर ईश्वर जो घट २ का बासी है, और सब कुछ देखता सुनता और जानता है, उससे भला क्योंकर छिपाओगी? दुनियां का दण्ड ऐसा कठोर दण्ड नहीं है, जैसा कि परलोक में मिलने वाला है। उसे अप्रसन्न करने से तो यही लाखगुना अच्छा है कि तुम मनुष्य को अप्रसन्न करो, मार खाओ, पर परमात्मा की आँखों में सच्ची बनी रहो। जब तुम से कोई अपराध होने लगे उस समय सदा परमात्मा की ओर ध्यान रक्खो, और विचारो कि चाहे मैं लोगों से अपना अपराध छिपा रही हूं, पर वह तो मुझ को और मेरे कामों को खूब देख रहा है। इस विचार को अपने मन में इस ढंग से जमाओ कि मानो तुम बिलकुल ईश्वर के सम्मुख खड़ी हो। जब तुम को ऐसा मालूम होगा तो तुम्हें परमात्मा के सामने मनुष्यों का तनिक भी भय रहेगा और तुम जो बात होगी सच २ कह दोगी।

न आप कभी झूठ बोलो, और न किसी और को झूठ बोलने के लिये उसकाओ। बल्कि जब किसी को झूठ बोलते सुनो, परमात्मा के क्रोध की अग्नि से डराओ और समझाओ कि वह झूठ बोलना छोड़ दे।

दया

दया धर्म का मूल है , पाप मूल अभिमान ।
तुलसी दया न छोड़िये ,जब लग घट में प्रान ॥

धनवानों को निर्धन पर, शक्तिवालों को निराश्रय लोगों पर , स्वास्थ्य का आनन्द भोगने वालों को रोगियों पर ,और बलवानों को बलहीनों, लाचारों पर सदा दया करनी चाहिये न केवल मनुष्यों ही के ऊपर, किन्तु पशु पक्षियों तक पर भी दया दिखाना हमारा कर्तव्य है। जो मनुष्य परमात्मा की दृष्टि, उनके बनाये हुए प्राणियों पर दया करता है, परमात्मा उस पर और उसके प्रिय जनों पर दया दिखलाता और कृपा दृष्टि रखता है। और जो उसके बन्दों पर दया नहीं करता, वह भी उस पर दया की दृष्टि नहीं रखता। परमात्मा उसी मनुष्य पर दया नहीं करता, जिसके हृदय-पट पर दरद की चोट नहीं पड़ती जिसे शोक छू तक नहीं जाता चाहे दूसरे के सिर पर विपत्तियों के पहाड़ के पहाड़ ही क्यों न टूट पड़ें। जो तुम इस दुनियां के रहने वालों के प्रति दया का बर्ताव करोगे, तो परलोक में तुम भी उसकी दया से वञ्चित नहीं रहोगे।

तुम ने बहुत से निर्दयी लोगों को देखा होगा, जो किसी अन्धे को ठोकर खाकर गिरते देख हंसते और प्रसन्न होते हैं, और यह नहीं सोचते कि यदि कल कलां परमेश्वर हमारी भी यही दशा कर दे, तो इस से क्या दूर है ? वे लोग बड़े ही बेदर्द हैं, जो किसी की विपत्ति पर हंसते और प्रसन्न होते

हैं, पर उनको इस बेदरदी के समय परमात्मा उनकी ओर से मुंह मोड़ लेता है, और वह आश्रयहीन प्राणियों पर दया की दृष्टि करता है।

प्यारी लड़कियो! तुम्हारे हृदय में अपने पराये, मनुष्य हो अथवा पशु पक्षी, सब का दर्द सब की व्यथा होनी चाहिये। यदि तुम किसी दुखिया को देख पाओ, तो उसकी विपत्ति पर कुढ़ो। जहां तक हो सके उसकी सहायता करो। यदि तुम्हारे नौकरों में से किसी को कोई रोग हो जाय, तो उस पर तरस खाओ। यह नहीं कि बीमारी में उसे और भी कष्ट दो, और उसके रोग को बहाना बतलाओ। यदि तुम्हारी नानी, दादी बुढ़िया हों, तो उनकी सेवा करो, क्योंकि अब बुढ़ापे के कारण उनके हाथ पैर काम नहीं करते। तुम उनके प्रति दया दिखलाओ और उनके हाथ पैर बन कर जी से उनकी टहल करो।

घर में बेजबान पशु पक्षी पले हों, तो उनको कभी मार धाड़ से कष्ट न पहुंचाओ, बल्कि उनके दाने पानी का सदा ध्यान रक्खो।

तात्पर्य, तुम्हें चाहिये कि सब प्राणियों पर दया करो, कि कल यदि परमेश्वर न करे! तुम भी दया की पात्री हो जाओ तो लोग तुम पर भी दया करें। जब किसी को विपत्ति में देखो तो तुरन्त अपने मन में यह सोचो, कि यदि हमारी यही दशा होती तो हमारे जी पर क्या बीतती! इस विचार के उठते ही तुम्हारे हृदय में समव्यथा उमड़ पड़ेगी, और तुम्हारा जी दया करने को चाहेगा। बहुत सी निर्दयी लड़कियां चिड़ियों के घोंसलों में से उनके अण्डे बच्चे निकाल लेती हैं। नन्हे बच्चों में थोड़ी देर खेलती कूदती हैं, फिर

अन्त में उन्हें कव्वा उड़ा ले जाता है। चिड़ियां अपनी मामता के मारे रोती चिल्लाती रह जाती हैं। तुम ऐसे निष्ठुर कामों से अपने आप को बचाओ। यदि किसी निरीह जीव का किसी हिंसक पशु के पंजे में फसा देखो, तो उसे छुड़ा दो, और उसे खिलाओ पिलाओ और उसकी देख रेख करो, जिससे कि उसके प्राण बच जायं और वह तुम्हें आशीर्वाद दे।

नौकरों से बर्ताव

"नौकरों पर अत्याचार करना अनुचित है और घृणा और निन्दा के योग्य कार्य है। जैसे तुम्हें परमेश्वर ने बनाया है, वैसे ही उसे भी परमेश्वर ने ही बनाया है।"

जिन्हें ईश्वर ने धनाढ्य बनाया है और नौकर चाकर रखने की सामर्थ्य दी है. वे नौकर चाकर रखते हैं। पर साथ इस के वे अपने नौकरों को ऐसा समझ लेते हैं, मानों उन में हमारे जैसे प्राण ही नहीं, और न हमारे जैसा चित्त ही है। दिन भर काम में लगाए रखना, और इस पर जहाँ ज़रा सी भूल हुई या तनिक सा अपराध हुआ, बोसियों घुरकियाँ गालियाँ देना इन का नित का काम है। बेचारे नौकरों का ऐसी घरनियों के हाथों नाक में दम आजाता है। बड़े तो कभी ही घुरकते झिड़कते हैं, पर बहुधा लड़कियाँ जब देखो नौकरानी के पीछे पड़ी रहती हैं। नौकरानी बेचारी का किसी काम में हाथ होता है। लड़कियाँ चाहती हैं कि यह इस काम को अभी छोड़ दे और हमारा काम पहिले करदे, और दासी चाहती है कि मैं हाथ का काम पूरा करलूँ तब उठूँ।

बस इतनी ही बात पर दासी का दुर्भाग्य सामना आजाता है। बहुत सी घमण्ड करने वाली लड़कियाँ अपने धन माल के घमण्ड में अपने हाथ से काम काज करना लज्जा जनक समझती हैं और यही चाहती हैं कि हिल कर पानी भी न पीएँ। वह भी इन्हें नौकर ही पिला जाए। वह एक क्षण के लिये भी यह नहीं सोचतीं कि दासी में भी जान है, और इस का भी एक न एक समय चैन से बैठने और आराम को जी चाहता है। यह और बात है कि पापी पेट के कारण वह बेचारी दिन रात धन्धे में लगी रहती है। जो लड़कियाँ अपने घर के नौकरों नौकरानियों के प्रति दया का बर्ताव करती हैं, उन्हें वे सराहते नहीं थकतीं और सैकड़ों आशीसें देती हैं।

यह भारी भूल है कि कोई कन्या अथवा महिला घर का काम करना अपने लिये लज्जा-जनक समझे। दासियाँ इस हेतु से नहीं रक्खी जातीं कि घरनी के लिये अपने हाथ से काम करना लज्जा की बात है, किन्तु इस लिये कि कुछ घरों में इतने काम होते हैं कि गृहिणी (घरनी) से सब काम आप नहीं हो सके। इस लिये लड़कियो! तुम को चाहिये कि अपनी माता की तरह तुम भी काम करो, और उस का हाथ बटाओ। इस से तुम्हें काम का अभ्यास भी बना रहेगा और नौकर चाकर तुम्हें बीसियों आशीषें देंगे। एक बार यदि दासी आटा गूँध रही हो, तो तुम उस से लेकर गूँध लो। धोबन से कपड़ों की भारी गठरी अकेले न उठती हो, तो तुम सहारा देकर उठवा दो। उस से गरीब का चित्त प्रसन्न हो जाएगा, और तुम्हारा कुछ बिगड़ न जाएगा।

कई बार नौकरों से अपराध भी हो जाते हैं! चाहिये कि उन्हें क्षमा करदो। यह नहीं कि पंजे झाड़ कर पीछे ही पड़

जाओ। कई बे लिहाज़ लड़कियाँ अपने माता पिता के सामने नौकरों को भली बुरी बातें कहतीं, बल्कि यहाँ तक कि उन को मारने लग जाती हैं। यह बड़ी ही निर्लज्जता की बात है। माता पिता और बड़े बूढ़ों के होते तुम को नौकर पर हाथ चलाना, अथवा उस को भला बुरा कहना शोभा नहीं देता। यदि उसके विरुद्ध कोई ऐसा ही कड़ा अभियोग हो, तो अपनी माता से कहो। वह आप जो उचित समझेंगी नौकर को कहेंगी। और जो दण्ड वह देंगी, वह तुम्हारे दिये हुए दण्डत्र की अपेक्षा अधिक गुण कारक होगी। जो लड़कियां अब देखो कुतिया की भांति नौकरों के पीछे पड़ी रहती हैं उनका नौकर ज़रा आदरही करते।

निराश्रय नौकरों पर सदा दया करो। कुछ ऐसी स्त्रियाँ भी नौकर होती हैं, जो तुम्हारी ही तरह परमात्मा की कृपा से सम्पन्न दशा में थीं और जिनके आगे आप कई२ दासियाँ काम करती थीं। इन्होंने उच्च-कुलों में जन्म लिया था। पर समय के फेर ने इन बेचारियों को मोहताज कर दिया, और आज उन्हें अपना पेट पालने को तुम्हारे हाथों की ओर देखना पड़ गया। ऐसी दासी की कहानी सुनकर तुम कुछ उपदेश ग्रहण करो, क्योंकि कौन जानता है कि परमात्मा को उनकी कौनसी बात बुरी लगी कि उन्हें इस दशा को पहुँचा दिया। तुम उनका दिल से आदर करो। कभी तू तड़ांग करके मत बुलाओ, और न ऐसी दुखियारियों का जी दुखाओ, जिन्हें आप समय के फेर ने मार रक्खा है। नौकरों से कभी कोई ऐसा काम न कहो, जिसको वे न कर सकें, और न इतना कष्ट दो कि वे तंग आकर तुम्हें जवाब दें (नाहीं कर) बैठें।

जब कभी खाने पीने की कोई अनोखी वस्तु मंगाओ, तो नौकरों को भी हिस्सा दो, क्योंकि उनका दिल भी तुम्हारे ही जैसा है। तुम धनवान हो और अपनी हर एक इच्छा पूरी कर सकती हो। वे परवश हैं, और तुम्हारे हाथों की ओर देखती हैं, इस कारण उनको अपना मन मारना पड़ता है।

कई घरों में ऐसा होता है कि बेचारी दासियां, टहलनें बीमार पड़ जाती हैं, तो कड़े कबाड़ की तरह से अलग पड़ी रहती हैं, अच्छी हो जाये तो अपने भाग्य से और, मरजायँ तो अपने दुर्भाग्य से नहीं तो कोई उनकी बात पूछने वाला नहीं होता। ऐसा स्वार्थी कभी नहीं बनना चाहिये, कि जब नीरोग (स्वस्थ) हो तो तुम्हारे सब काम सँवारे, और जब बीमार हो तो तुम उसे झूठे मुंह भी न पूछो। यह भलेमानसों का काम नहीं कहलाता, और यह क्रूरता ईश्वर को भी नहीं भाती।

बीमारदारी अर्थात् रोगियों की सेवा शुश्रूषा

"रोगियों की टहल सेवा से कभी भूल कर भी मुंह न मोड़ो"।

मनुष्य के लिये दुःख रोग लाचारी की अवस्था है, जिस पर किसी का कुछ बस नहीं चलता। मनुष्य जब नीरोग हो तो किसी की कुछ परवाह नहीं करता, क्योंकि उसके अपने हाथ पैर भले चंगे और तकड़े होते हैं और उसे किसी बात के लिये दूसरों का मुंह नहीं ताकना पड़ता। पर रोग एक ऐसा शत्रु है जो बलवान से बलवान और सुदृढ़ शरीर वाले

मनुष्य को भी दुबला पतला और दुर्बल बना डालता है। रोगी का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और वह छोटीर बातों पर बुरा मानता और शोक करने लगता है जिससे कई बीमारदार जल जाते हैं, और क्रोध में आन कर रोगी की टहल सेवा और देख रेख से हाथ उठा लेते हैं। इससे रोगी को और भी अधिक शोक होता है, और इस शोक का यह फल होता है कि रोग बहुत बढ़ जाता है।

रोगी की सेवा टहल न करना, मानो उसको यह सिखाना है कि वह तुम्हारी बीमारी में तुम्हारी बात न पूछे। सारे स्नेह और प्यार की परीक्षा उसी समय होती है जब अपने घर में (भगवान न करे) किसी प्रिय जन को कोई रोग आ घेरे। जिस कन्या को अपने बन्धु बान्धवों से सच्चा प्रेम होगा, वह कभी उन्हें रोग-शय्या पर पड़े हुए नहीं देख सकेगी, और सदा यही चाहेगी कि वह दयालु परमात्मा शीघ्र ही उनको आरोग्य प्रदान करे और वे मुझे चलते फिरते दिखाई दें।

चंगा करना न करना परमात्मा के आधीन है। पर दवा दारू और रोगी की देख रेख करना तो मनुष्य के हाथ में है। जिस रोगी की दवा दारू और टहल सेवा, परमात्मा की दी हुई बुद्धि से भली भाँति करते हैं, वह शीघ्र ही आरोग्य लाभ कर लेता है। और जिस रोगी की कोई बात पूछने वाला नहीं होता, वह अभागा महीनों चारपाई पर पड़ा रहता है। भले चंगों को रोगियों पर सदा दया करनी चाहिये, और अपने मन में इस बात का विचार करना चाहिये कि परमात्मा न करे! यदि कल हमारी भी यही दशा हो जाय, तो हम असहाय हों।

वह कैसी निष्ठुर और बेपरवाह लड़की होगी, जिसकी प्यारी माता तो दो दिन से पड़ी ज्वर में फुक रही है, और

उसके मुख में एक खील तक भी उड़कर न गई हो, पर बेटी पेट भर भोजन कर चैन से पड़ कर सो रहे। माता को प्यास लगे तो वह उसी दशा में गिरती पड़ती आप उठ कर पानी पिये, पर बेटी उसकी सेवा न करे। अपने प्रिय जनों के दुःख, कष्ट, और बेचैनी पर अपनी नींद, अपनी भूख और अपना सुख सब को न्योछावर कर डालना चाहिये और जान तोड़ कर उनकी सेवा करनी चाहिये, क्योंकि जो कोई एक बार यहां से चला जाता है, वह फिर लौट कर संसार में नहीं आता। जितनी देर वह जीता रहे, अपना अहोभाग्य समझो। और जहाँ तक हो सके, ऐसे उपाय काम में लाओ कि रोगी का चित्त प्रसन्न हो क्योंकि प्रसन्नता से रोग का कष्ट हल्का हो जाता है।

लड़कियों को चाहिये कि वे अपनी भोली भाली और प्यारी २ बातों से रोगी का मन बहलाएँ। उसके कमरे में किसी प्रकार का हू हल्लड़ न होने दें। रोगी के वस्त्र मैले हों, अथवा उल्टी (वमन) आदि से भर जायँ, तो उससे घृणा नहीं करनी चाहिये, वरन उसकी असहाय अवस्था और शक्ति-हीनता का विचार करके उन वस्त्रों को उतरवाओ, और दूसरा जोड़ा, नये अथवा धुले हुए कपड़ों का उसे पहिनाओ। उसके कमरे में भली भांति सफाई रक्खो। उसमें किसी प्रकार की दुर्गन्ध (बू) न आने पावे। नियत समय पर दवा पिलाओ, पथ्य खिलाओ, और सब तरह से उसका जी परचाओ।

अपनी अम्मा से पूछ लो कि कितनी देर में, कितने २ बजे औषधि खिलानी है। सो तुम घड़ी में समय देखती रहो, और जब औषधि खिलाने का समय आए, अपनी अम्मां को

बता दो। कुल्ली करने के लिये पानी ला रक्खो। पान बना दो। मिल सकें, तो थोड़े से फूल मँगवा कर रोगी के पास रख दो। रोगी का जी किसी पुस्तक के सुनने से बहलता हो, तो पुस्तक पढ़ कर सुनाओ। जब रोगी को किसी बात के लिये उठना पड़े, तो तुम अवसर मिलते ही झट उसका बिछौना झाड़ कर साफ कर दो। बात यह है कि जब तक घर में रोग का कष्ट रहे, तुम रोगी की सेवा को उपकार, भलाई, पुण्य और सहानुभूति का काम समझो।

अपने कुटुम्बियों और प्रिय मित्रों की बीमारदारी तो भली बुरी सबही करते हैं, पर पराए और असहाय पुरुषों, जैसे नौकरों की ओर किसी को ध्यान नहीं होता, चाहे वे बीमार पड़े २ मर ही क्यों न जायँ। यह व्यवहार ईश्वर को फूटी आंख भी नहीं भाता। उसकी दृष्टि में बड़े और छोटे लखपती और कङ्गाल, राजा और रङ्क, स्वामी और सेवक सभी एक समान हैं, और जो लोग कङ्गालों, असहायों की सेवा करते हैं, भगवान उनके जान और माल में बरकत देता है और उनसे प्रसन्न होता है।

अनमोल मोती।

उत्तम उपदेश एक अमोलक हीरा है। इसका निरादर करके इसे व्यर्थ मत गंवाओ। वह इसी योग्य है कि उसे कान में डाल लो।"

१. ईश्वर जो कुछ करता है, यह निश्चय मानो, और उसकी आज्ञाओं का हृदय से पालन करो।

२. दूसरों के दोषों को मत देखो। पहिले अपनी चिन्ता करो, कदाचित् तुम में भी दोष हों।

३. सबका पर्दा ढांको। दूसरों के दोषों पर परदा डालने से ईश्वर प्रसन्न होता है, क्योंकि वह आप भी तो सब जीवों के दोषों को ढांप देता है। तुम किसी की निन्दा करके क्यों अपने सिर पाप लेती हो? उससे तो कुछ छिपा हुआ है ही नहीं।

४. दूसरों को अपने से अच्छी दशा में देख कर मत जलो। जलने और दूसरों की राह मारने की अपेक्षा तो यही अच्छा है, कि तुम आप भी अच्छी बन जाओ। ईश्वर से प्रार्थना करो कि दूसरे तुम्हें देख कर जलें तो जलें, पर तुम कभी किसी को देख कर न जलो

५. किसी से द्वेष न रक्खो, और न अपने हृदय में डाह को स्थान दो। मनुष्य को मनुष्य ही से डाह करना भला कब सोहता है? और जिस हृदय में डाह हो, वह शुद्ध और पवित्र नहीं हो सकता।

६. दो आदमियों में लड़ाई हो, तो बीच में पड़ कर उनका मेल जोल करा दो, यह नहीं कि लगा बुझा कर बिगाड़ और बढ़ा दो।

७. किसी से धर्म (मत) के विषय में झगड़ा न करो। जैसा तुम्हें अपना धर्म प्यारा है, ऐसा ही सबको अपना२ धर्म प्यारा है।

८. जो काम तुम्हारे अपने करने का हो, उसके लिये दूसरों का सहारा मत ढूंढो।

९. बड़े बूढ़ों का सदा आदर करो और उनके कहे पर चलो।

१०. अपना व्यय सदा आय से कम रक्खो, चाहे तुम्हें लोग कंजूस और मक्खीचूस ही क्यों न कहें।

११. दुर्भाग्य से कोई रोग, शोक अथवा विपत्ति आ घेरे, तो धैर्य्य से उसे सह लो, क्योंकि दुनियां में ऐसा कौन है, चाहे वह राजा हो या रंक, जो इनसे बचा हो ?

एक प्रसिद्ध फ़ारसी कवि ने कहा है:—

"संसार में शोक या ताप किसे नहीं होता ? यदि किसी को नहीं होता तो वह आदमी नहीं है।

१२. उपदेश देने वाले की बात का कभी भूल कर भी बुरा न मानो, चाहे वह कितनी ही कड़वी क्यों न हो। क्योंकि उपदेश वही देता है, जिसे तुम्हारी हानि या दुःख का दुःख हो। उपदेश के मोती जहाँ से मिलें उठा कर आंचल में भर लो।

१३. इस लोक की मान बड़ाई धन माल से है, और परलोक की पुण्य कर्मों से। दोनों को सञ्चय करने की चेष्टा करो।

१४. एक २ पैसे का ध्यान रक्खो। जिसने पैसे का मूल्य न समझा, वह रूपये खो चुका।

१५. जो ज़रूरी काम हैं, उनका पूरा करने का दृढ़ संकल्प करो, और जो संकल्प करो उसे पूरा करो।

१६. दुनियां की चक्की आहिस्ता आहिस्ता सबको पीस डालेगी, कुछ भलाई कर जाओ जो तुम्हारे पीछे याद रह जाए

चलती चक्की देखकर दिया कबीरा रोय।
दो पाटन के बीच आ गया न साबत कोय॥

१७. तुम्हारी शूरवीरता यह है कि जो तुम्हें कष्ट पहुँचाए, तुम उसे कष्ट न पहुँचाओ।

१८. बुरों से अच्छा बर्ताव करो। अच्छों से अच्छा व्यवहार करना कोई बड़ी प्रशंसा के योग्य बात नहीं। अच्छों से तो सभी अच्छा बर्ताव करते हैं। बात तो जब है कि बुरों से भी अच्छा बर्ताव करो।

१९. रात को पलंग पर लेटो, तो सोचो कि दिन में कितने कार्य अच्छे किये और कितने बुरे। बुरे कार्यों से कान को हाथ लगाओ, और अगले दिन उनसे बचो।

२०. किसी से हँसी ठट्ठा न करो, क्योंकि ठठोल से कई बार बिगाड़ पैदा हो जाता है, और ठट्ठा करने वाले का आदर मान खो देता है।

२१. कोई बहन विद्या नहीं पढ़ सकती, जब तक कि वह अपने आप को सदा विद्यार्थिनी न बनाए रक्खे।

२२. विद्या मनुष्य के नेत्र हैं। इसके बिना आदमी अन्धा है।

२३. जो प्रतिज्ञा करो, उसे याद करके अवश्य पूरा करो। प्रतिज्ञाहीनों (अपना वचन न निभाने वालों) का इस लोक और परलोक दोनों में मुंह काला होता है।

२४. कभी किसी पर अत्याचार न करो:—

जुल्म की टहनी कभी फलती नहीं।
नाव काग़ज़ की कभी चलती नहीं॥

२५. दूसरे के भेद को अपने भेद से भी बढ़कर छिपाओ।

२६. तुम लोगों का आदर मान करोगे, तो लोग तुम्हारा भी आदर मान करेंगे।

२७. क्रोध के समय चुप्पी साध लो, और जब क्रोध का भूत सिर पर चढ़ा हो, तो बड़ी बहादुरी के साथ अपनी बदला लेने की इच्छा को रोको, और क्रोध की बात का झट पट उत्तर मत दो।

२८. बुरी संगत से सदा बचो। कुसंगत विषैले सर्प के डंक और आग की ज्वाला से भी अधिक विष-भरी और तेज़ होती है।

२९. दिन को ऐसे काम करो कि रात को सुख की नींद सो सको। रात इस प्रकार बिताओ कि सवेरे संसार को मुंह दिखा सको।

३०. जब कोई बुरा काम करने लगो, तो अपने मन में डरो क्योंकि एक दिन उस सच्चे न्यायालय में इसकी बात पूछी जायगी।

३१. सत्य धर्म (ईमान) का मूल है, इसे हाथ से न दो। नहीं तो एक झूठ को सच्चा बनाने के लिये तुमको सौ झूठ और बोलने पड़ेंगे, और फिर भी वह सच नहीं बन सकेगा।

३२. जो बात तुम अपने लिये पसन्द नहीं करते, दूसरों के लिये भी उसे कभी पसन्द न करो।

इति

"सुघड़ बेटी"

अर्थात्

"कँवारी कन्याओं की सहेली"

(स्व० श्रीमती मुहम्मदी बेगम की सुप्रसिद्ध उर्दू
पुस्तक का हिन्दी भाषान्तर)

(चित्र)

अनुवादक

प्रो० रामस्वरूप कौशल, विद्याभूषण

प्रकाशक—

"दारुल इशाअत पञ्जाब"

१६५, रेलवे रोड

लाहौर

जून १९२४